



ほけんだより

2023.4

進級・入園おめでとございます

春らしいさわやかな日差しになってきました。保育園で育てている花も元気いっぱい咲いています。毎朝元気な笑顔で登園できるよう、みんなで「手洗い・うがい」を今年も習慣づけていきたいです。

今月の保健行事予定

17日(月)～ 全園児身体測定 (月～金の間にクラスごとに測定します)

*測定後「健康カード」を配布します。

サインしてクラスへ戻してください。

18日(火) 0歳児健康診断 9時30分～10時

*健診後も「健康カード」を配付します。

サインしてクラスへ戻してください。

Ⓜ健診日について囑託医の都合によって変更する場合があります。

※囑託医のご紹介

米倉内科整形外科(旧 おくだクリニック) 奥田隆博先生



毎月0歳児の健康診断があります

健康診断では・・・こんなところを診ています

※身体の発育状態はどうか

※伝染する病気、治療が必要な病気にかかっているか

～健診日はなるべく休まないようご協力お願いします～

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

1歳でも花粉症になる?

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

- 水っぽい鼻水が続く
- 外に出たときに目をかゆがる
- 目がくじゅくじゅくしている

なってしまったら

- 花粉の飛び時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うちが出やすくなる!
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

看護師より一言

今年もみなさんと一緒に子どもたちの健康について考えていきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。