



ほけんだより

～すくすくげんき～



進級・就学に向けて

進級や就学を迎える時期、これからの環境の変化に敏感に反応するお子さまもいます。「ひとつお兄さん・お姉さんになるんだよ」という言葉がうれしくもあり、時につらくもあり、期待を胸膨らます子、不安に思っている子など様々です。

ふだんの生活を通して少しずつ不安を取り除き、園生活ではフォローしておりますが、ご家庭で気になる様子などがありましたら、職員にご相談をお願いいたします。

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、なぜだか知っていますか？ 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。

うんちが出やすくなる！
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！
体温が上がると、血液が体中によく巡って、活動的になります。



突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。



尿検査のお知らせ

2月1～2日で幼児クラス（3～5歳児クラス）尿検査を行います。検査の容器と説明の用紙を配布いたします。玄関ホールに提出用のBOXを準備しますので朝登園時に提出をお願いいたします。

尿検査の結果は月末健康ノートに結果を記載し返却いたします。ご不明な点等がございましたら職員にお声掛けをお願いいたします。

幼児の検尿目的は小児腎疾患、特に小児末期腎不全の原因の6割を占める。先天性腎尿路異常の早期発見を行うことです。



～気を付けましょう！！～ 窒息を起こしやすい食品について



丸いもの・つるつるとしているもの 粘着性が高く唾液を吸収するため飲み込みづらいもの



固くて噛み切りにくいもの



◎4歳以下の子どもには、ブドウやブチトマトは1/4以下の大きさに切って与えましょう
(日本小児科学会)

豆まき、ちょっと工夫しましょう

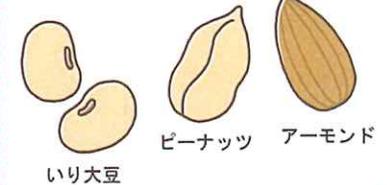
2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。

◎3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

◎くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



豆を食べるときは……

●落ち着いて食べる
きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



●水分をいっしょにとる
のどをうるおして、飲み込みやすくします。

1月のお休み状況

発熱…3名 新型コロナウイルス…3名 溶連菌…4名
下痢嘔吐…13名 インフルエンザ…1名 アデノウイルス…2名

