



ほけんだより

～すくすくげんき～



全園児健診のお知らせ

5月23日(木)に、いしがき医院の先生による全園児健診があります。
ご都合でお休みの予定の方は、事前にご連絡をお願いします。



4月の健康状況

胃腸炎：9名 溶連菌感染症：9名
嘔吐・下痢：20名 インフルエンザ：1名
ヒトメタニューモウィルス：1名
RSウィルス感染症：1名
咳：登園児も含め多数



生活リズムを身につけよう！

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。
よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して！

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までは寝て、朝は7時までに起きるように促してみましよう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましよう。

③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましよう。



5月に入り、朝夕では気温が低いときもあるものの、日中は暑くなる日がいぶ増えてきました。子どもたちは保育園で元気に走ったり遊んだりしますので、上着で調整できるような格好がおすすめです。汗も沢山かきますので予備の着替えと下着の準備、加えて紫外線などが気になるご家庭では、登園前に日焼け止めの処置をお願いします。

また、気温の上昇に伴い熱中症の危険も高まりますので、外出の際には帽子を被ったり、こまめに水分補給したりして、熱中症への対策も行うようにましよう。

入園・進級後の疲れが出てくる時期です。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、保育園から帰った後やお休みの日には、おうちでゆったりと過ごす時間をとるのも良いですね。

～食中毒予防について～

これから気温が上がるにつれて、細菌性食中毒のリスクが高まるといわれています。食中毒予防の3原則として「付けない、増やさない、やっつける」はよく聞かれますが、もし食品と一緒に体内に細菌が入った場合には「胃酸」が食中毒予防に大きな役割を果たします。

細菌は強い酸性に弱く、PH4以下で死滅するといわれています。「胃酸」はPH2程度の方が多いようですが、中にはアルカリ性の食品の摂取や体調不良により、「胃酸」がうすくなっている方もいらっしゃいます。

「胃酸」を薄めないためには酸性度の高い食品を食べるのが効果的で、そういった食品は細菌が繁殖しにくいといわれています。

代表的な酸性の食品：オレンジなどの柑橘類、梅干し、すめし、ドレッシング、炭酸飲料など

フルーツは食事のデザートやおやつにも取り入れやすいので、ご家庭の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



～虫よけスプレーについて～

これから、蚊やあぶ、ハエ、ダニ等の虫が増える季節です。例年5月から秋口まで、蚊などによる虫さされが多く見られるため、園ではアロマ虫除けスプレーを使用しています。
虫よけスプレーとして使用するものは一般に販売されているものではなく、園で配合したものです。

※皮膚刺激の強い成分は使用していませんが、アレルギーなど気になる方及び、使用を控えてほしい方は担任または看護師にお伝えください。

配合成分は下記のとおりです。

<成分>

アロマスプレー→ユーカリシトリオドラ、ラベンダー、ローズウッド、エタノール、精製水

- ユーカリシトリオドラ・・・シトロネロール、シトロネラールという昆虫忌避成分が含まれています。
- ラベンダー・・・リナロール、カンファー、シネオールという昆虫忌避成分が含まれています。
- ローズウッド・・・リナロールという昆虫忌避成分が含まれています。

