

ほけんだより

3 March

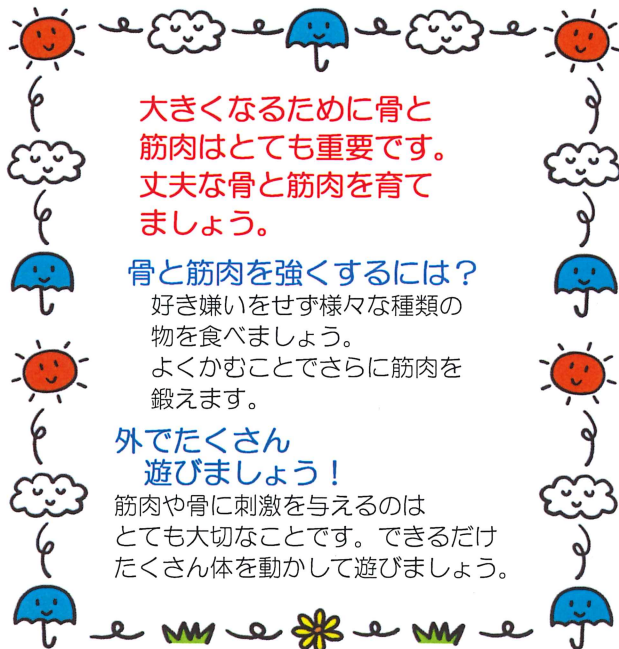
たくさんの思い出いっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちがドキドキ、ワクワクしている感じが感じられます。4月から元気にスタートを切れるように、生活習慣を見直し病気やけがに気をつけて残り日々も楽しく過ごしましょう。



予防接種の接種もれはないですか？
計画的に進めていきましょう！

<2018年度の感染症報告 (登園届・登園許可証)>

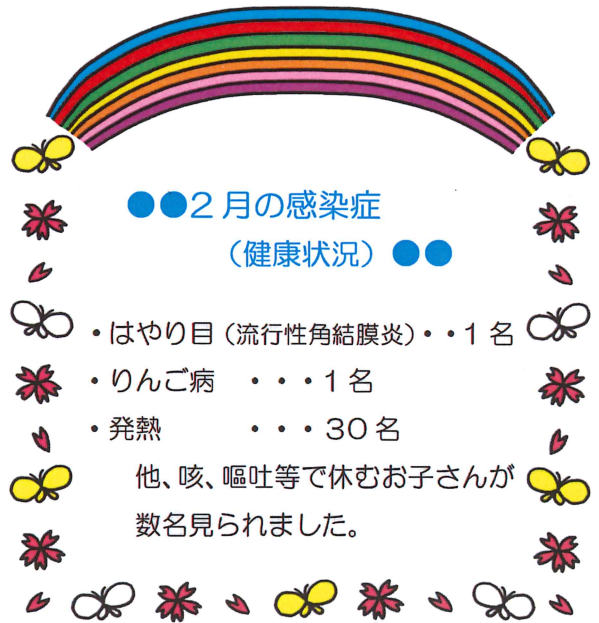
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
プール熱	4		1				1	1	1	0	0	8
インフルエンザ	1								5	23	0	29
突発性発疹		1	1									2
ウィルス性胃腸炎		2		1								3
はやり目			1				5	1			1	10
溶連菌感染症			1	1		1	1		2			6
りんご病			1			4	14	1	1	2	1	24
ヘルパンギーナ				3	1		1					5
手足口病					1	1						2
RS ウィルス感染症						2						2
帯状疱疹									1			1

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう！
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



●●2月の感染症 (健康状況) ●●

- ・はやり目 (流行性角結膜炎)・・・1名
- ・りんご病・・・1名
- ・発熱・・・30名

他、咳、嘔吐等で休むお子さんが数名見られました。



鼻かみは ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴をおさえながら、少しずつかむように教えましょう。

強くいっぺんにかむと、こまく鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



進級や就学で気持ちが 崩れやすくなることがあります。

睡眠のリズムが崩れたりすることで日中活動時間にボーっとしたり、反応が鈍くなり怪我につながることもあります。夜は自宅で決めた時間に寝られるように食事やお風呂などに入る時間もおおよそで決めましょう。睡眠時間が短いと自律神経の乱れからイライラしやすくなります。



進級や就学で気持ちが不安定になる事があります。いつもより登園する時に嫌がったり、朝「おなかが痛い」「頭が痛い」「爪をよくかむ様になった」などの様子が見られることがあります。自宅でもお子様の様子が変わりがないかなど見ていただいて、夜お風呂や寝る時など一緒に過ごせる時間をとるように心がけましょう。何か自宅で様子が変わることがありましたら保育園にお知らせいただけるとありがたいです。



3月3日

耳の日

耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう

