



ほけんだより



梅雨の季節がやってきました。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちになります。衣服や室温の調整、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

プール活動・水遊びを楽しむために・・・

7月からプール活動・水遊びが始まります。楽しく参加できるように下記の点をご確認ください。

- ・水いぼ・とびひなど皮膚の病気、結膜炎、中耳炎など目・耳・鼻の病気にかかっていたらプール等が始まる前までには治しておきましょう。
- ・心臓病、喘息、慢性中耳炎、湿疹等持病でかかっている方は主治医の先生に事前にご相談ください。

◎ホクナリンテープ(気管支拡張剤)やガーゼ、絆創膏等を貼っている状態ではプール・水遊びには参加できません。



全園児歯科健診

6月21日(金)9:00～

なるべくお休みのないようお願いします。今年も健診は年2回あります。健診の結果、受診が必要と診断された方は早めに受診するようにお願いいたします。

はみがき指導(幼児)

6月24日(月)9:30～

対象:3～5歳児クラス

(3歳児は染めだしは行いません)当日は歯垢の染めだしのために「赤色104号(フロキシソ)」という色素を用います。菓子・清涼飲料水等に使われている合成色素です。使用を希望しない方、不安な方は早めに看護師・担任までお声かけ下さい。4・5歳児クラスは、当日は汚れてもいいタオルをご用意いただき、汚れてもいい衣服で登園してください。



～5月の感染症(健康状況)～

(5/28現在)

- ・水痘(みずぼうそう) 1名
- ・流行性角結膜炎(はやりめ) 2名
- ・溶連菌感染症 1名
- ・伝染性膿痂疹(とびひ) 2名
- ・伝染性軟属腫(水いぼ) 1名
- ・突発性発疹 2名
- ・発熱 20数名
- ・下痢 10名



3歳児以降の肥満には要注意

乳幼児期は体重の変動が激しく、増えたり減ったりがありますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動が増えるとどんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合です。とくに6歳児以降の肥満は、70～80%が大人の肥満に移行し、生活習慣病やメタボリックシンドロームにつながりやすいので注意しましょう。

食生活の見直しを

- ・スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。
- ・間食の時間と量・質に気をつけ、夜食をとらない習慣を身につけましょう。

意識的に体を動かして

肥満気味の子は体を動かすことを避ける傾向にあります。本人の好きな遊びで楽しく体を動かすようにしましょう。

生活習慣を見直しましょう

- ・早寝・早起きを実行しましょう(睡眠不足は肥満になりやすくなります)
- ・規則正しい食事をしましょう(朝食は必ず食べましょう)



梅雨の時期の健康管理のポイント

梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れの日には暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の恒常性がついていけなくなり、自律神経乱れがなり、体調を崩しがちになります。

1) 天気・天候に合わせた衣服調節をしましょう



2) 生活リズムを整えましょう

良質な睡眠は、疲労を回復し、気分の沈みを改善させ、生活リズムを整えます。



3) 積極的に体を動かしましょう

晴れた日は太陽の光に当たり、憂鬱になりがちな気分をリセットしましょう。寝る前にぬるめのお風呂に入ることも効果的といわれています。



4) カビ・ダニによるアレルギー対策を十分にしましょう

梅雨時期はダニ・カビの繁殖でアトピーなどにも悪影響!! 気圧や温度差の影響で気管支喘息も起こりやすくなります。ダニのフンや死骸はアレルギー疾患の原因になることもあります。掃除機でしっかり吸い取りましょう。1平方メートルあたり20秒以上かけてゆっくり動かしましょう。アトピーには汗対策は大切です。汗はまめにふき取りましょう!

