

ほけんだより

(vol.1)

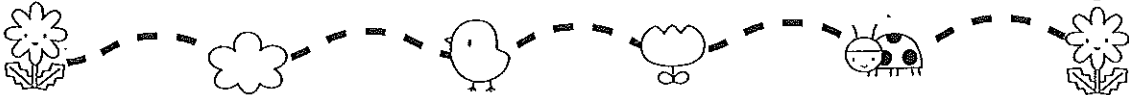
H.24. 5. 24.

国風第一幼稚園



いっしょに子育てをしていきましょう

いっしょに子どもたちの健康について考えていきましょう。けがをした、気分が悪い、頭痛い、などの症状があるときは申し出てください。そのほか、園でわからないこともあります。お互いに情報交換をするなどしていきましょう。



生活リズムを身につけよう

早寝・早起 一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9時に寝ようがんばりましょう(0、1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝る用意をしましょう)。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

朝ご飯を食べる 一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

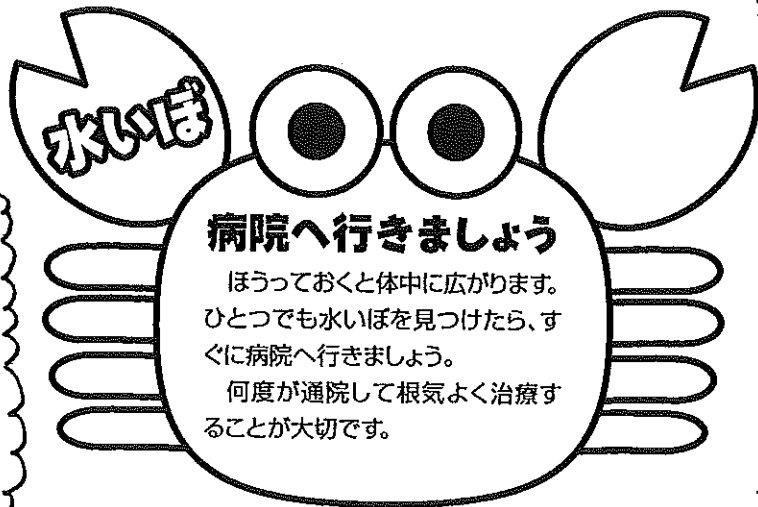
朝ご飯の後排便をする 朝ご飯をしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。



5月15日(火)に内科検診が行われました。

担任より連絡があった方は、掛かり付けのお医者様にみてもらって下さい。

◎ 水いぼができている子が何人かいました。プール遊びが始まるまでに治療して下さい。



水いぼとは?

水いぼはウイルス性のいぼで、硬くてつやがあり、真ん中がくぼんでいます。

いぼがつぶれると中のウイルスがほかにつき、うつります。時間をかければ勝手に治りますが、ほかの人にうつる場合もあります。それぞれのおかれている環境を考え、早めに医師に相談してみましょう。

病院へ行きましょう

ほうっておくと体中に広がります。ひとつでも水いぼを見つけたら、すぐに病院へ行きましょう。

何度が通院して根気よく治療することが大切です。



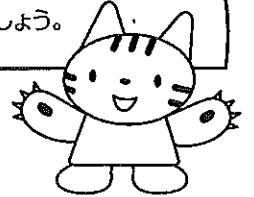
手洗いを忘れずに

手洗いは病気の予防にとっても大切な役割をします。かわいい石けんやタオルを用意したり、おうちの方といっしょに会話をしながら洗うことで、楽しく手洗いをすることができます。健康を維持するためにも手洗いを習慣づけましょう。

爪のチェックもお願いします!

爪切り

爪が伸びると爪と指の間にばい菌が繁殖します。できれば1週間に1回は切るようにしましょう。



手洗いの順番

1 石けんをよく泡立てます。



2 手のひらを洗います。



3 手の甲を洗います。



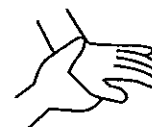
4 指の間を洗います。



5 指先を洗います。



6 手首を洗います。



7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょう。



気候の変化が激しい時期です。子どもたちも体調を崩しやすくなっています。肉体的にも精神的にも疲れやすい時なので、いつも以上に、お子さんの体調に気を付けてあげて下さい。

食中毒に気をつけましょう

気温や湿度が高くなってく初夏。食品の保存温度を10℃以下に保つ、75~85℃以上で1分間以上加熱と言った事はよく知られていますが、生肉に使ったはしをそのまま他で使ってしまうことが多いようです。細菌をサラダなどの生で食べる物に付けないように注意しましょう。

今回のおたよりの参考資料

★『健康・病気の おたより文例』

★『picco | oピッコ 5月号』

