

ほけんだより 4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友だちも迎え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱいの園生活を過ごすことができますよう、保健活動に携わってまいります。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせや子どもたちの健康に関することなどをお知らせしていきます。どうぞよろしく願いいたします。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるようにしましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

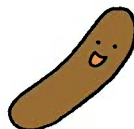


うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
 黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

ココロうんち
 水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち
 食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色にも毎日注意しましょう。

アレルギー

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

症状	花粉症
原因	花粉
発熱	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	何度も続けて出る
咳	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	サラサラで透明
目	涙が出る、かゆみ、充血
期間	花粉が飛んでいる間中

服装を工夫してみよう

メガネ

マスク



帽子

ツルツルした素材の服
 (花粉が付きにくい)

家に帰ってきてからすること

玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。



私たちの体には、細菌・ウイルス・寄生虫などの感染性微生物や異物などから、身を守るための「免疫」という仕組みが備わっています。この免疫の働きが、現代文明による環境やライフサイクルの変化によって異常を起こしてしまう状態が「アレルギー」です。

アレルギー疾患には、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、気管支喘息、薬剤アレルギーなど、症状・経過共に多様な疾患が含まれます。

近年小児のアレルギー疾患が増加する中で、「アレルギー・マーチ」の発症・進展を予防することが重要な課題になっていきます。

*アレルギー・マーチとは…

乳幼児期のアトピー性皮膚炎を始まりとし、次々と異なる時期に食物アレルギーや気管支喘息等のアレルギー疾患が出現してくることをいいます。



登園前の体調チェック

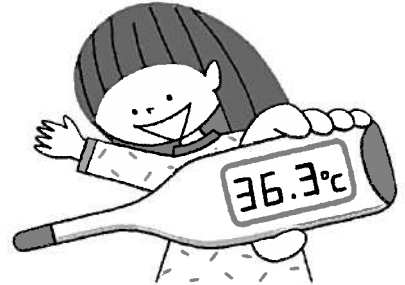


年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。一日を健康に過ごすために朝、体調のチェックをしてみましょう。



- いつもより熱は高くないですか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 朝食を食べましたか？(食欲はありますか？)
- うんちは出ましたか？
- お腹はこわしていませんか？
- 機嫌はよいですか？
- 頭が痛い、お腹が痛いなどの不調はありませんか？
- のどの痛みや咳、くしゃみなどはありませんか？

自分の平熱を調べてみよう！



健康診断のメリット

- ①自分の体の様子や成長のしかたがわかる。
- ②病気の早期発見・早期治療につながる。
- ③健康や自分の体への関心が高まる。



お知らせ

身体計測週間

(れもん・かりん・すももぐみ)

→10日(月)～14日(金)

(きうい・あんず・いちごぐみ)

→17日(月)～21日(金)

25日(火)は**健康診断**です。

令和3年9月生まれは1歳6か月児健康診査、令和元年11月生まれは3歳児健康診査の対象児です。忘れずに受診しましょう。



× × × ×



早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。

また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



×

×

×

×



×



×

×

×

×

×

