

ほけんだより 5月

平成30年5月
松ヶ本認定こども園
保健室

慌ただしくスタートした新年度も、早いもので1ヶ月が過ぎようとしています。泣いていた子どもたちも、新しい環境に慣れてきて笑い声が響き渡っています。5月の爽やかな風と心地よい陽ざしを、新しく出来た園庭でたくさん感じている毎日です。疲れも出やすい5月です。連休でゆっくり過ごす時間も取りつつ、生活習慣は崩さないように心がけましょう。

5月 ほけん行事

- *身体計測・・・8日(火) 0・1歳児
9日(水) 2～5歳児
- *尿検査(3～5歳児)・・・24日(木)
25日(金) 予備日
- *視力検査(4・5歳児)・・・日時未定
後日お知らせ致します。



はだし保育が始まりました

爪が長く、『折れた』『割れた』と保健室に来る子どもも増えました。子どもは新陳代謝が良く、爪が伸びるのも早いです。また、子どもの爪は柔らかくすぐに割れたり避けたりします。ケガの予防にもこまめに爪切りをして頂き、親子のスキンシップの時間を楽しんでください。



ごはんの後に お茶はいかが?



食後にお茶を飲むと、口の中がさっぱりします。これは、お茶に含まれる「カテキン」の働きです。

カテキンには、口の中の細菌が増えるのを抑えたり、むし歯の原因になる菌を退治したり、口の中のおいを抑える効果があります。

また、お茶(特に緑茶)には、むし歯予防のために歯みがき粉に入っている「フッ素」が含まれています。

5月2日は八十八夜。この時期に収穫される「新茶」を、食後にとり入れてみるのもいいですね。



こども園はたくさん子どもたちが集団で生活する所です。まだ体力が弱く、免疫力も発展途中の子どもたちはよく病気をします。子どもたちは病気をしながら、

抵抗力をつけ、小さなケガをしながら体の痛みや身のこなしを覚えていきます。病気やケガは、子どもたちの成長過程で経験として必要な事ですが、子どもたちにとっても保護者の方にとっても大変な経験で疲れも出ます。休暇がとれたら、少しでも一緒に休みゆっくりできたらいいですね。お子さまも安心し、早く回復したいと思います。



虫刺され

子どもと大人で違い

虫刺されのかゆみは、皮膚に注入された物質に対するアレルギー反応。大人はすぐ症状が出て数時間で軽快するのがほとんどですが、幼児は1～2日後に症状が出てなかなか治らないケースも。かゆみが長引き、掻き壊してしまうと、とびひの原因になることもあります。GWにレジャーを楽しむ際は、上手に虫よけ対策を。

虫に刺されないうちに

- ・肌の露出を抑える
- ・少しでも露出する部分(足首など)にも虫よけスプレーを
- ・携帯用の蚊取り器も活用



こども園での対応につきましては後日詳細をお知らせさせていただきます。

子どもの目の異常発見のポイント

- 正面のものを横目で見る
- 目を細める
- 目が光る
- ひんぱんに目をこする
- 片方の目を隠すとイヤがる
- 正面から見て黒目がずれている
- テレビなどに近づいて見る

