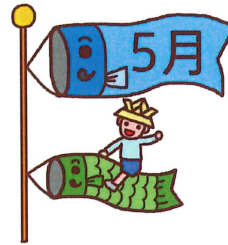


保健だより



かやの実保育園

まだ4月なのに夏日があり、あっという間に春が終わってしまったような気がします。親子遠足当日も夏日でしたね。少し狭かったかと思いますが、みなさまのご協力のおかげで日陰で行なえて良かったなと思います。新しい生活が始まって1ヶ月、少し慣れてきた頃に疲れが出やすくなりますので、ゆったり過ごせると良いですね。暑くなり始めは、暑さに慣れていないため、熱中症の危険が高まります。しっかり朝ごはんを食べてから登園するよう、お願いいたします。

全園児健診

新井クリニックの新井医師が来園します。病院に行く程ではないけど、ちょっと気になることや相談してみたいことなどがありましたら、事前にご相談ください。



百日ぜきにかかると

百日ぜきは6か月未満の乳児でもかかり、小さい子ほど症状が重くなるので注意が必要です。「百日」というだけに、回復まで時間がかかる病気。せきが長引いて気になるときは受診しましょう。

症状

- ① 始めはかぜと同じような鼻水、くしゃみ、せきが出る
- ② 1～2週間たつと「コンコン」と激しくせき込む
- ③ 息を吸うと「ヒューヒュー」という特有の音がする

生後2ヶ月から公費で四種混合もしくは五種混合ワクチンを接種できます！

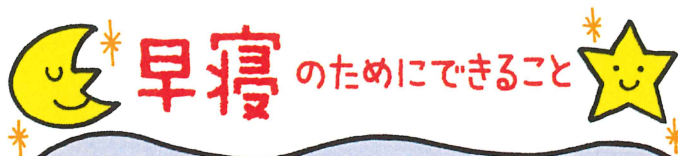
愛情ギュッとずーっとはむら

今月の予定



全国的に百日咳が流行しています。患者数の増加に伴い、重症例・死亡例も報告されています。1人の感染者から、12～16人に感染すると言われており、感染力が強いのが特徴です。

初期は風邪症状と見分けがつかないため、診断が困難で、今まで使用されていた抗生物質が効かない耐性菌が多くなってきたため、予防接種が重要です。接種後数年で効果が低下するため、7歳をピークに、5～15歳で罹患するお子さんが多いです。特有の咳が消失している、もしくは5日間の適正な抗菌薬による治療が終了していることが再登園の目安です。再登園の際には、医師が記入する意見書が必要です。



① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

お休みが続くと、ついつい生活リズムが乱れてしまいますね。規則正しい生活リズムが一番ですが、乱れてしまったら、ゴールデンウィーク明けから整えていきましょう。夜早く寝るためには、朝早く起こすことが肝心です。前の日が遅かったとしても、朝早く起こすことで、体内時計が早まります。



紫外線は4月から増加し、10月くらいまで強い状態が続きます。日光を浴びることでビタミンDが活性化されたり、セロトニン(幸せホルモン)が生成されたり、朝に日光を浴びると生活リズムが整ったりと良いこともあります。日差しの強い時間は避ける、日陰の多い公園を利用するなどして、調整しましょう。薄手の羽織物を1枚入れておくと、日除けにもなりますし、温度調節もできるので便利です。

初

夏の日ざしに 注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ 4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

