

ほけんだより



ひよこの家保育園

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに 元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願い致します。



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促しましょう。

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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

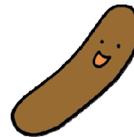


うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、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

黄色がかかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

コロコロうんち

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

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

春に気をつけたい感染症

RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、乳幼児の多くが感染します。

終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染するとされているため、毎年かかる子どもも多いようです。

症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいとされています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかり行い予防しましょう。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。