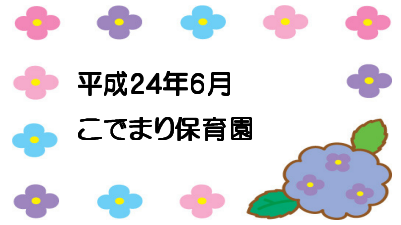


ほけんだより 1号



平成24年6月

こでまり保育園

子ども達も進級、入園から二ヶ月が過ぎ元気さを発揮し毎日の生活を楽しんでいます。6月に入り梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすい時期でもあります。こまめに衣服の調節をしたり、換気をよくしたり、エアコンを上手に使うて過ごしやすい環境作りをしていきましょう。

さて、6月22日からはプールが始まります。大好きなプールが元気に楽しめるように毎日のお子様の様子の変化に気を配っていきましょう。よろしくお祈いします。

気をつけよう！夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたらすぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



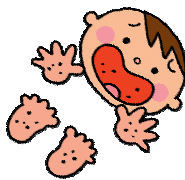
フェール熱（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水ほうができ熱が出ることも。



規則正しい生活リズムを心がけましょう

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



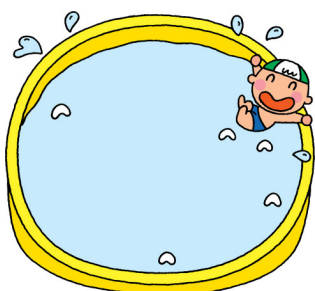
朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



フェールあそびが始まります

6月22日（金）はプール開き。

その後は、天候がよい日は毎日（土曜日は除く）、プールあそびを行います。元気に楽しくあそぶためにも、毎朝の健康チェックと、プールカードの記入を忘れずをお願いします