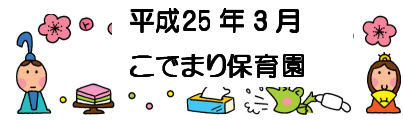


ほけんだより 4号



寒さも和らぎぽかぽか陽気が気持ちのいい春がやってきましたね。今年度も残すところあとわずかとなり卒園、進級が近づいてきました。この一年を振り返ってみていかがだったでしょうか？「早寝早起きを心がける」「朝食を食べる」…などここでもう一度生活リズムを見直してみましよう。よい生活習慣をつけ心身ともに健康に過ごして、みんなで元気に新年度を迎えたいものです。

おしらせ

毎年増えている！子どもの花粉症

今年も花粉の気になる時期がやってきました。最近では大人だけでなく子どもの花粉症も多く見られ年々増えています。花粉症の症状はまぶたの腫れ、目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど風邪の症状とも似ているため気づきにくいのです。軽い症状の場合は時期が過ぎると自然に落ち着いてきますが、鼻づまりが続きひどくなると副鼻腔炎や滲出性中耳炎を併発することもあります。個人差はありますが花粉症かも？と思ったら一度小児科か耳鼻科を受診してみましよう。また園ではこれからお散歩や戸外遊びが増えてきます。花粉症の症状が見られた時には担任までお知らせください。

もしかかってしまったら…

花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。



生活リズムを見直そう

3歳以降の肥満に要注意！！

乳幼児期は体重の変化が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますがあまり心配はいりません。ただ心配なのは3～6歳にかけて太ってきた場合です。そのまま肥満につながりやすいので注意しましょう。小児肥満は治りにくいといわれており、また早期成人病になる生活習慣や運動嫌いは1～5歳頃に習慣づくといわれています。子どもの食事を減らすのではなく、食べ方を考え、保護者が子どもの健康を守るという自覚を持ちましよう！

こんな食べ方をしていませんか？

- ・朝食が少ない
- ・糖分や油が多いものをよく食べている
- ・よく噛まない
- ・インスタント食品やスナック菓子をよく食べる

気になっているなら見直そう！

- ・外食、ファーストフードを減らす
- ・おやつは決めた量にする
- ・砂糖をとりすぎず、できるだけジュースよりお茶を飲む
- ・食物繊維の多いものを食べる
- ・よく噛んで食べる

