



# ほけんだより

平成22年6月25日

1号

こでまり保育園



子ども達も進級、入園から3ヶ月が過ぎ元気を発揮し毎日の生活を楽しんでいます。今、子ども達は7月10日(土)の夏祭りに向けお神輿作りをしたり盆踊りを踊ったりとお祭りを心待ちにしながら準備をしています。これから梅雨の季節になり、湿度・温度ともに高く、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、エアコンを上手に使うことで過ごしやすい環境作りをしていきましょう。夏祭りやプールなど夏の活動を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

## つめを切って

### 清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。夏の皮膚疾患とびひや水いぼもひろがりやすくなります。また、乳幼児の柔らかい肌を傷つける危険性もありますので、つめはこまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには注意しましょう。切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



## ヘルパンギーナ(夏かぜのひとつ)

症状: 39度前後の高熱が2~3日続きます。のどの奥に小さな水ぶくれがたくさんできて痛みがあります。食欲が落ちるので水分補給に気を配りましょう。  
\*せき・くしゃみ・便から感染します。

## プール熱(咽頭結膜熱)

症状: 39度前後の高熱が3~4日続きます。目やに・目の充血・のどの痛み・腹痛・下痢が見られます。  
\*目やに・つば・便から感染します。  
\*症状が消え2日経過するまで

## 生活リズムをととのえましょう

子ども達が、元気に意欲的に過ごすために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時頃までには寝るようにし、朝は7時に起きるようにしましょう。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。