



ほけんだより

平成30年度
5月1日発行



5月の保健行事

* 全園児対象内科健診 5月10日 10:00~
0歳児健診も一緒に行います。
質問表を数日前にお渡ししますので、園医に
質問がある方はご記入して提出してください。

4月の感染症

細菌性結膜炎 2名
流行性角結膜炎（はやり目） 3名
突発性発疹 1名

早寝の習慣をつけましょう

子どもの睡眠は、とても重要な意味を持ちます。

赤ちゃんがよく寝るのは、脳の成長に睡眠が大きく関わっているからです。

深いノンレム睡眠によって体を成長させます。浅いレム睡眠によって脳を発達させます。身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている夜間に多く分泌されます。しかも眠りは深い時の方が、成長ホルモンの分泌が多いことがわかっています。ことわざのとおり「寝る子は育つのです」。

* 「早く寝かそうとしても寝てくれない」と困っているお母さんへ

親の生活習慣は、そのまま子どもに影響します。小さいころから夜更かしの習慣をつけないようにしましょう。お母さんは、家事の事が気がかりと思いますが、テレビや電気を消して子どもと一緒に寝てみて下さい。お母さんの気持ちが子どもに向くと子どもは敏感に察知し、精神的にも満足し、安定して入眠してくれます。とりあえず1週間だけでも取り組んでみてください。



つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと爪との間にばい菌が繁殖しやすくなります。

また子どものやわ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。ただし深づめは要注意!! 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

つめのお手入れの目安は

1週間に1回程度でお風呂上り

などのやわらかい時に

切りましょう。



結膜炎が流行しました



3月末から4月にかけて園内では目の充血や目ヤニが出るお子さんが多く、結膜炎が流行しました。結膜炎はアレルギー性、流行性、細菌性とあり、アレルギー性以外は他のお子さんに感染してしまいます。特に流行性角結膜炎（はやり目）は感染力が非常に強く、すぐに感染拡大に繋がってしまいます。眼科でも診断がつきにくいのも現状ですが、充血や目ヤニがみられる場合はすぐに眼科を受診していただきますようにご協力をお願いいたします。感染性、流行性結膜炎と診断を受けた場合は医師の許可があるまで登園できません。