



ほけんだよい

2019年度

5月1日発行

大島なかよし保育園



5月の保健行事

全園児対象内科健診 5月28日10:30～

質問表を数日前にお渡ししますので、園医に質問がある場合は記入して提出してください。

4月の感染症

インフルエンザ	1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。可能な範囲で取り組んでみましょう。

つめを切って清潔に

爪が伸びていると、爪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。保育園は集団生活ですので子供同士の思わぬトラブルになることもありますので爪はこまめに切るようにしましょう。

爪のお手入れの目安は1週間に1回でお風呂上りなどの爪がやわらかい時に切りましょう。

切ったあとはやすりをかけ爪を丸く整えて頂きますようお願いいたします。



保育園での薬について

保育園は、健康な子どもを保育することが前提ですので、薬は原則としてお預かりいたしません。慢性疾患などで医師が保育園でも薬の服用が必要と指示した場合にのみ、園長と看護師と相談の上、必要書類を提出頂き、お受けする場合があります。

貼付薬(湿布やホクナリンテープ等)も、他園児が誤飲することを防ぐため、登園中は貼用しなくてもよい処方医師とご相談ください。



