

ほけんだより 5月



2014/5/1 厚生館保育園

こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ、さわやかな季節になりました。新しいお友達も少しずつ保育園に慣れ、笑顔も見られるようになっていきます。進級して1ヶ月、季節の変わり目と疲れから体調を崩すお子さんが増えています。5月は一年の中で最も過ごしやすく休日の多い月です。家族でゆったりとお子さんの体調にあわせ、楽しい休日を過ごし休み明けは元気な顔を見せてください。

4月の感染症

感染症とは言い切れませんが、肺炎2名 ヒトメタニューモウイルスによる肺炎1名です。その他、熱が高く咳が続く風邪が流行りました。



そろそろ夏服の準備をしましょう

《時に肌着＋半袖Tシャツ＋半ズボン》

暑いときは、肌着を脱いでTシャツ1枚でOKです。気温に合わせて衣服の調節をしましょう。Tシャツを肌着の代わりに着ているお子さんがいますが、繊維の質が違うので本来の肌着の目的を果たしていません。

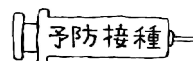
肌着の役割

吸湿性：汗を吸い取り体が冷えるのを防ぐ。

通気性：皮膚と肌着の空気の状態を一定に保つので、皮膚の体温調節ができる。

保温性：肌着と上着の間に温かい層をつくり、冬なら4℃暖かくなる。

予防接種の時期を逃してはいませんか？



2014年現在、東京を中心とした麻疹（はしか）の集団発生が散発しています。風疹についても2013年は1万3千人を超える感染者が発生しています。風疹に関しては、不幸なことに妊婦さんが感染したため、先天性風疹症候群の赤ちゃんが32名生まれ、2014年も、確認されているだけで6名生まれています。また、任意接種である流行性耳下腺炎ワクチン（おたふく）、水痘ワクチン（水ぼうそう）の接種率は50%前後であり、免疫のない子どもたち

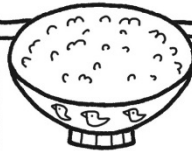
が毎年のように多数感染しています。

保育園は、集団で生活を共にする場であり、子どもたちを病気にかかりやすい環境に入れることとなります。特に乳幼児は抵抗力（免疫）が弱く、感染症に感染すると、時に生命を脅かすことにもなりかねません。多くの合併症、後遺症を起こす危険にさらされないためにも予防接種を実施することを、お勧めします。

5月保健行事

- 2日（金）地域身体測定
- 8日（木）身体測定（2～5才児）
- 9日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 13日（火）身体測定（0, 1才児）
- 16日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 19日（月）地域健診・0才児健診
- 23日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

元気な1日は



朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

