



2019/5/7 厚生館保育園

新緑が目鮮やかで、お出かけにもよい季節になってきました。新入、進級から1ヵ月がたち、はじめは聞こえていた泣き声も少なくなり、笑顔が見られるようになってきています。今年のゴールデンウィークは10日間の大型連休となりました。旅行などの楽しいことがたくさんあったと思いますが、目一杯遊んだあとは、おうちの方とゆっくり過ごすことができましたか？ 保育園での生活が始まります。元気に登園しましょう。

4月の感染症

ヒトメタニューモウイルス：3名 流行性耳下腺炎（おたふく）：1名 胃腸炎：2名

感染症サーベイランスによると、都内ではインフルエンザBの流行が見られ、222名の感染が確認されています。墨田区内でも38名の感染が確認されています。予防は手洗い、うがい、咳エチケットですが、生活リズムを整え、人混みは避けるようにしましょう。



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。

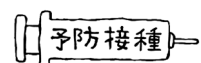
肌着の役割

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？



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31日は世界禁煙デー・・・

まだ呼吸器の機能が完全に発達していない子どもは、受動喫煙による影響が大人よりも大きく、こんな病気の危険性が増すとも云われています。

- 中耳炎
- 虫歯
- 喘息などの呼吸器の病気
- アトピー性皮膚炎 ・・・

子どもは、自分で煙を避けられません。子どもをたばこから守るにはどうすればいいか、まわりの大人が考えてあげる必要があります。

5月保健行事

8日（水）身体測定（2～5才児）

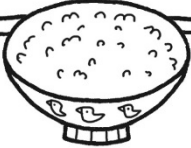
9日（木）身体測定（0,1才児）

10日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

17日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

20日（月）地域健診・0才児健診

24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、大切な動きがあります。

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！

