



ほけんだより

平成30年5月1日 中央保育所

5月

新年度がスタートし、1ヶ月が過ぎました。

子ども達は、新しい環境にもすっかり慣れ、健康な毎日を過ごしています。

GWは、ご家族で楽しく過ごされると思います。体調面や怪我などに気を付けて良い思い出をたくさん作ってくださいね。

ギョウ虫ってなに???

ギョウ虫は白い糸状の虫。野菜などに付いているギョウ虫の卵が口から入ると、おなかの中で成虫になります。

オス 5mm
メス 10mm
くらい

メスは寝ている間に肛門から出てきて、周囲に卵を産みます。このときに強いかゆみがあります。卵は下着や布団などに落ちてばらまかれます。



こんな症状は、ギョウ虫のしわざかも!!

- おしりをかゆがる □夜泣き □寝つきが悪い
- イライラして落ち着きがない □注意力がない
- 食欲不振 □腹痛 など

下着は毎日替える、掃除機はまめにかける、朝起きたら手を洗うなどして予防しましょう。

はしかと風しんは 予防接種が効果的!

はしかと風しんは、乳幼児がかかりやすい感染症。集団感染することも多く、抵抗力が弱い0,1,2歳児は、体力を奪われるのでとてもつらい病気です。予防接種で防ぐことができるので、1歳を過ぎたらすぐ、はしかと風しんの混合ワクチン(MR)の接種をお勧めします。摂取当日に体調が悪いと受けられないので、接種日前は疲れないようにするなど、体調管理をこころがけましょう。

朝ごはんはなぜ大事?

朝ごはんが大切とよく言われますが、なぜだか知っていますか?実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!! 朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!! 朝、きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる! 腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!! 体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ

うんちは健康のバロメーター。うんちでその日の健康をチェック!!