

発行日：平成28年08月30日

朝夕涼しくなりましたが、まだまだ暑い日が続きます

身体がだるかったり、食欲がなかったり、夏の疲れが残っている時期です。十分な睡眠がとれるよう早く寝かしてあげましょう。また、さっぱりしたメニューが好まれる夏の食事から、蛋白質や野菜が多くとれるような献立作りを心がけましょう。

ぐっすり眠るために

- ・早起きして朝の光を浴びて、体内時計をリセットします。朝食もしっかり食べましょう。
- ・昼間は元気に外で体を動かしましょう。元気に活動することで、夜はぐっすり眠れます。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。
- ・夜は部屋を暗めにして、眠りにつく環境を整えましょう。



ウイルス性胃腸炎について

8月の後半、ウイルス性胃腸炎の症状でお休みする園児がありました。突然のおう吐が主な症状ですが、おう吐に続いて下痢になった園児もありました。

園医によると、「以前は冬の病気というイメージだったが、最近は季節を問わずみられるようになっている」とのことでした。発症した場合、完全に症状が治まり、また、一日いつもの食事が普段通りとれることを確認したうえでの登園をお願いします。ご協力をよろしくお願いいたします。

生活リズムを乳幼児期に身につけましょう

生活リズムは生後4ヶ月頃より育ち始め、5～6歳ころまでに完成するといわれます。乳幼児期に生活習慣をつけるわけがここにあります。学童期に入って、知的能力の必要な午前中に思考が働かないのでは困りますね。

今の時期から少しずつ早寝早起きの生活を身につけさせてあげたいものです。さらに、夜更かしの生活は、自律神経の発達を妨げ、睡眠中の白血球の製造が低下して、免疫作用が弱くなるといわれます。

感染症にかかりやすく、アレルギー症になりやすくなるなど、病気との関連もあるようです。



ペットと病気

最近のペットブームで犬や猫などを飼う家が増えてきました。動物のいる生活は人にやすらぎとおいを与えてくれます。

子どもたちが動物と接することは、情操を高めるために大切なことです。

ペットから病気をうつされないようにし、ペットとの上手な接し方を教えていきましょう。

予防と注意

- 口移しでえさを与えたりしないよう、注意して下さい。
- 動物を抱いて、一緒に寝ることは避けましょう。
- 動物と遊んだあとは、必ず手を洗うようにさせましょう。

ペットを飼っているおうちでは
清潔な環境で飼いましょう
犬に予防接種をしましょう
病気や回虫が見つかったら治療しましょう

ペットを飼っていないおうちでは
よそで動物と接する時にために、上手な接し方を教えましょう。

9月の保健行事

- 8日(木)身体測定
- 28日(水)乳児検診

