

ほけんだより 春号



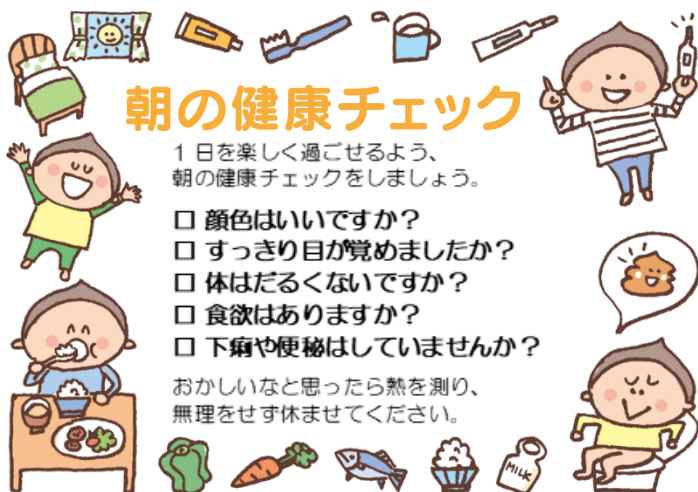
令和2年 4月6日(月)

社会福祉法人 優愛会

看護師 星 真紀



うらかな春の季節、園にも温かい風が吹いてきました。新学期は、子どもたちの元気な声が響きわたり園全体がにぎやかになります。新しい生活が始まり、今までの生活習慣や環境の変化から子どもたちの生活リズムが崩れてしまうことがあります。また、春先は昼と夜の寒暖差や花粉症などのアレルギーで、体調を崩しやすい時期でもあります。お子さんだけでなく、保護者の皆様もこの時期は健康管理が重要になります。そして、一年を通して様々な感染症が流行ってきています。日頃から感染予防に心がけて、手洗い・うがいを習慣化していきましょう。ご家庭でも毎日の体調のチェックをおこない、元気いっぱい春を楽しんでいきましょう。ほけんだよりは、年4回の発行となります。健康に関する様々な情報をお伝えしていきますので、よろしくお願いします。

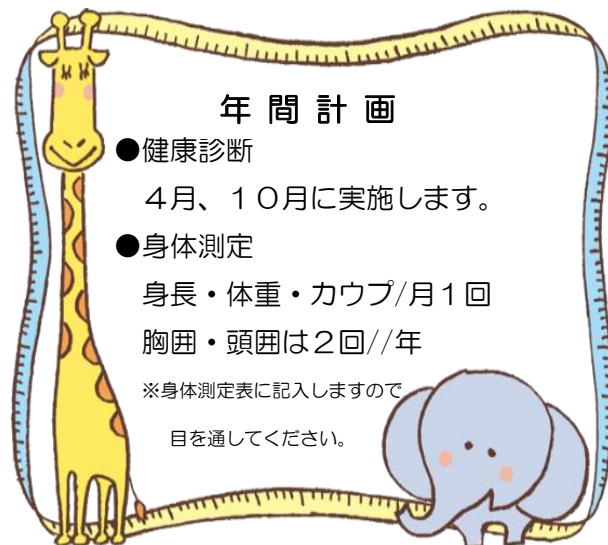


朝の健康チェック

1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。

- ☐ 顔色はいいですか？
- ☐ すっきり目が覚めましたか？
- ☐ 体はだるくないですか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ 下痢や便秘はしていませんか？

おかしいと思ったら熱を測り、無理をせず休ませてください。



年間計画

●健康診断

4月、10月に実施します。

●身体測定

身長・体重・カウブ/月1回

胸囲・頭囲は2回//年

※身体測定表に記入しますので

目を通してください。



花粉アレルギーはありますか？

<予防効果がある食べ物>

納豆・ヨーグルト・玉ねぎ・しそ・レンコン

青魚・あかもく・バナナ・お酢・えごま油・甜茶

※ 甜茶：バラ科のものを選ぶとよいです。400mg

摂ることで、アレルギーに対して効果があり、妊娠

<症状が悪化してしまう食べ物>

生のトマト・牛乳・チーズ・ソーセージ・ハ

ファーストフード など

※ 症状を悪化させたり、免疫機能を低下させる

とがあると言われています。



早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝た日も早く起こしてみましょう。

② 朝の光でスタート

カーテンを開けて太陽の光を浴びると目覚めが促されて脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかり遊ぶ

④ 午睡は15時半までにする

⑤ お風呂はぬるめにして入る

⑥ 入眠前の習慣づけ

本読み、ぎゅっと抱きしめる



病後児保育室利用について

病後児保育室では、病気やケガなどが急性期を経過した以後の回復期にあるお子さんを一時的にお預かりします。当法人の園児は0～5歳児まで利用可能となります。利用料金、給食料金無料で提供します。利用希望の際は、しあわせ保育園に問い合わせして下さい。0229-25-3450