



# 5月のほけんだより



平成30年4月27日発行  
軽野保育園  
看護師 笹浪寿恵

新しい環境に慣れ始めたこの時期。緊張が解けると同時に季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。朝食をしっかりと食べて、早めに寝かせ、一日の疲れが取れるリズムを作っていけると良いですね。園でも、ご家庭と連携をとりながら、お子さんの様子に気を配っていきたいと思います。

## はしか(麻疹)について

今年3月に沖縄県を訪れた外国人観光客が麻疹と診断され、感染性のある期間中に広く沖縄県内を移動していたことから二次感染例が県内の広い地域から報告されています。今後、沖縄県内及び県外での感染拡大が懸念されると国立感染症研究所より注意喚起がありました。

### はしかの症状

潜伏期間は10日前後。はじめは熱、くしゃみ、鼻水といったかぜのような症状が出て、高熱は2~3日だったん38~37℃台に下がり、再び40℃前後まで上がります。そして赤い斑点のような発しんが首に現れ、顔、胸、手、足と全身に広がっていきます。病気の後半には、かなり強い咳が出て、発しんがつながっていきます。回復するまでには10日前後かかり、熱が下がってから3日経過するまでは登園出来ません。

### はしかの予防接種

はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすことと、治療法がないということです。しかし、はしかの予防接種の効果は非常に高く、受けていればほとんど感染を防げる病気なので、1歳を過ぎたら必ず予防接種を受けるようにしてください。入学前に受ける追加接種も忘れずに行いましょう。

## 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!

体温が上がリ、血液が体中によく巡って、活動的になります。



## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

## 歯科検診があります

5月16日(水) 9時~

ワイズデンタルクリニックの鈴木康文先生が来園し実施します。なるべく欠席の無い様にご協力をお願いします。

欠席すると、後日各ご家庭にて受診して頂きます。

当日の朝は、朝食後きれいに歯を磨いてから登園して下さい。

