

保健だより

2017年7月1日（土）発行

水の冷たい感触が気持ち良い季節になりました。この時期、夏風邪など感染症の発生に気をつけて水遊びを楽しみたいものです。ご家庭でもお子さんの体調には特に気を配り、朝の健康チェックなどご協力をよろしくお願い致します。

尚、相模原市内ではプール熱(咽頭結膜熱)や手足口病が流行しているようです。予防のために、十分な手洗いをして、タオルの共有などはさけるようにしましょう。別紙「夏にかかりやすい病気!」を参考にしてください。

～お子さんの朝の健康チェック～

- ・ 睡眠は十分に取れていますか。
- ・ 食欲はありますか。朝食はしっかり食べましたか。
- ・ 機嫌は良いですか。
- ・ 熱はないですか。
- ・ 下痢や咳、鼻水などの体の異常はないですか。



子どもの心と向き合しましょう。

子どもの心は体が成長するにつれ成長するものです。一般的に大人の場合、体が不調の時は「やる気が出ない」、「疲れやすい」など言葉で表現できるものですが、子どもの場合はそれぞれの発達、成長の段階で表現力、思考力、判断力、認知力が違いますので、子どもの生理的に未熟な体の臓器に精神症状が反映されることが非常に多いのです。

つまり、腹痛、頭痛、発熱などの一般的な症状でさえ、子どもの心の問題としてとらえることができます。

子どもの心はご家庭や、その取り巻いている問題に影響されやすいものです。

毎日、お仕事でお忙しいとは思いますが、できる限りお子さんとの心の触れ合いを多く取っていただき、お子さんの心身の健康的な発育を保育園とともに見守っていきましょう。



紫外線に気をつけましょう!

紫外線の有害性が指摘されています。皮膚がんの原因や免疫性の低下などがあり、幼児期ほど害が大きいようです。夏本番を迎えるにあたり、紫外線予防に心掛けましょう。帽子をかぶり、日焼け止めクリームを塗るなど効果的です。

それから赤ちゃんの日光浴は「ひなたぼっこ」と考え、外気にふれる程度にして、昼間のベビーカーの散歩はアソファルトやコンクリートの「照り返し」に気をつけましょう。

又、ヒトは食事と日光の紫外線から骨の成長に必要なビタミンDを得ています。近年、乳幼児のビタミンD欠乏症が増加傾向にあります。ビタミンD欠乏症になると、カルシウムの不足からけいれんをおこしたり、1歳を過ぎて歩きはじめるころになってから骨が曲がりやすくなって、ひどいO脚(ビタミンD欠乏性くる病)になったりします。普段から食事に十分気をつけるほか、適度な日差しを浴びるようにしましょう。



〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148

