

ほけんだより

初夏号

令和 7 年 5 月
たかもり本陣保育園

新年度となり子どもたちはそれぞれ進級し、新しい教室になりました。

また新しく入園されたお子さんもおられると思います。

4月は嘔吐下痢が流行し、子どもたちも大変な思いをしましたが、GWに向けて落ち着いてきました。

新しい環境に入っていく時期には、大人も子どもも体調を崩しやすくなっています。子どもとの会話を通じ、心や体に触れることで、子どもの体調の変化に気が付くことは多いです。十分な睡眠と腸を育む食生活とを基本に、十分な対話を持つ時間を大切に、生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズム

朝は早起きして、太陽の光をしっかりと浴びましょう。元気に遊んでしっかり食べる、夜は早く寝るなど規則正しい生活を心がけましょう。

食べよう！和の朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇します。これは交感神経系が活発になることを助けており、脳が活発になる準備に入ることを意味します。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝ごはんを抜くと低体温や集中力の低下などの原因にもなります。特に頭のいい子に育てたいと望むなら、朝はしっかり食べられるよう、親子共々早起きを！

食育の日

毎月19日は「食育の日」といわれています。実は、身近な食育の一步は頭の先から尻尾の先、骨まで食べられる小魚をいただくことから始まると言われています。初夏のこの時期には野山に出かけ、子ども自らが自分で筍を掘っていただく。こういう体験を通じて食べ物を自分で採取する、大切にしたいという心を育む、楽しく食事をする、マナーを身につけるなど、食育を体験する視点は大切です。身近な食材と一緒にふれあい楽しみながら、食材や料理に対する興味を育ててあげましょう。

<溶連菌感染症>

溶血性連鎖球菌・潜伏期間は2～5日です。

◆主な症状

熱が出て、のどが真っ赤に腫れて激しく痛みます。ものを飲み込むのがつらくなるため、食欲不振、嘔吐、頭痛が見られることがあります。発熱のあと、赤い発疹が全身に広がり、そのあと舌にも赤いツツツができて、いちごのように真っ赤になったり、指などの皮がむけることもあります。赤ちゃんではまれです。

体調がよければ生活制限はなく、ほとんどが1～2日で普通の生活に戻れます。症状が治まったからといって薬（処方された抗菌薬）の服用をやめずに、10日～2週間くらいは飲み続ける必要があります。

※登園の目安

抗菌薬内服後24～48時間経過していること

<流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）>

ムンプスウイルス・飛沫感染

◆主な症状

耳の下の耳下腺炎、あごの下顎下腺、舌下腺という唾液腺が炎症を起こし、腫れや痛みを伴います。

熱は38度前後かまったくでない場合もあります。腫れは4～7日で引きますが、まれに3～10日後に頭痛や嘔吐などを起こすことがあります。

感染後7日くらいはうつる可能性があるので注意が必要です。基本的には経過観察のみ、安静にして、自然に治るのを待ちます。唾液が出ると痛むので、飲食は酸っぱいものを避け、あまりかまなくてもいいものを与えましょう。

※登園の目安

腫れが発現してから5日を経過するまで、かつ、全身状態が良好になるまで

生後2ヶ月過ぎたら予防接種

ただし、接種は義務ではありません。

母子手帳に掲載され、推進されているのはすべて

定期接種・任意接種です。

接種が必要か否かは保護者でよく話し合って決めてくださいね。



春の病気の予防法

外遊びを十分に行ないましょう。手洗い、うがいは神経質にならず程々に。

発酵食品や調味料を取り入れた栄養バランスのとれたメニューで食卓を囲み、

十分な睡眠、運動で病気に負けない体力づくりを心がけましょう！！