

5月 保健だより

平成 29 年 5 月 1 日
織笠保育園

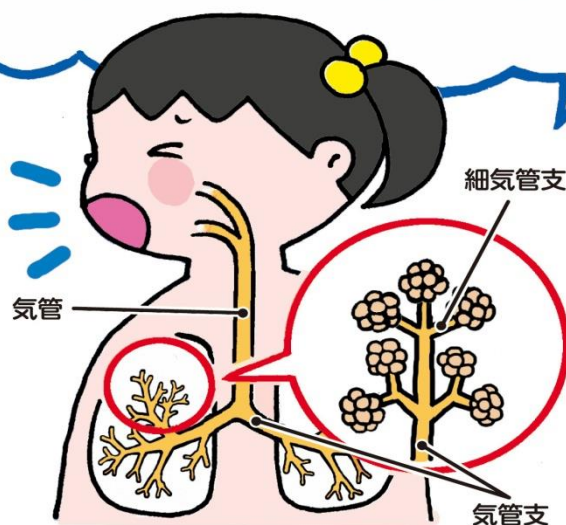
新緑が美しく、心地よい風が吹く季節になりました。爽やかな気持ちになりますね。ゴールデンウィークに予定を立てているご家庭も多いかと思います。お休みの後、心身ともに不安定になる事があります。余裕のある日程で日頃の疲れがとれる楽しい休日になりたいですね。

- 心身に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活リズムを心掛けましょう。
- 新しい環境で少し控えめだった子どもたちですが、慣れてきて活発になる頃です。爪が長いとどこかに引っかけてしまったり、友だちを傷付けてしまう事があるので、定期的に切ってあげましょう。深爪に気を付けて切ってくださいね。



かぜからくるせきの病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、せきが続くことがあれば、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれない。



こんな症状

気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」というたんが絡んだせき
- 日中も、睡眠時もせきが止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

細気管支炎

- 熱はあまりないが、出ても微熱程度
- 次第にせきとたんが増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする

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！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%くらいが目安です。

