



3月のほけんだより

R4.3.3 鶺住居保育園 担当 大場

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えらるよう、最後のひと月たいせつに過ごしましょう。

新年度に向かい

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムをみなおすチャンスです。よい生活リズムを身に着けることが、健康に過ごすことができる基本です。ぜひ、実践してみてくださいね。

☀️早寝・早起きをしましょう。

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜は、遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるようにしましょう。



☀️朝ごはんを食べましょう。

朝は、低体温・低血糖状態、朝ごはんを食べないと、ぼっ~として活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは、必ず食べましょう。おすすめは、具入りおにぎりと味噌汁です。



☀️ウンチは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとりトイレに座りましょう。



麻疹(はしか)は過去の病気ではありません!



移りやすく、流行しやすい病気です

麻疹ウイルスは**感染力が強く**、予防接種を受けておらず、かかったことのない人が麻疹ウイルスを吸い込むと、**ほぼ100%**の人が発病します。予防接種(MR:麻疹・風疹混合)の接種率が上がり大流行は起こらなくなりましたが、海外で感染し、国内に広がるケースがあります。



1歳のお誕生日を迎えたら、MR1期(麻疹・風疹混合)年長になったら、ランドセル準備と一緒にMR2期接種



麻疹は、症状が出る前日から人にうつす危険があるため、流行を食い止めるのが難しい病気です。**1歳になったら**すぐに予防接種を受け、**就学前にも**再度接種しましょう。

【発熱】

38℃以上の高い熱が7~10日続き、一度治まっても熱がぶり返すのが特徴です。また、免疫力が低下するので他の感染症にかかるリスクが高まります。



【発疹】

熱が再度上がった時に、特長的な発疹が出ます。症状が治まった後も発疹の後はしばらく残ります。

接種したら、担任の先生にお知らせください



鼻スッキリで気持ちもスッキリ!

鼻の健康は、全身の健康を守ります。

鼻には、「吸い込んだ空気を暖め加湿する」「臭いを感じる」「声を響かせる」



などたくさんの役割があります。風邪などで鼻が詰まっているとこれらの機能が失われるだけでなく眠りが浅くなったり、ミルクのみが悪くなったりと影響がでます。また、鼻と耳は「耳管」でつながっているため鼻を強く噛むと鼻の中のウイルスが中耳に運ばれ中耳炎を招くことがあります。鼻のかみ方をおしえ、すっきりさせましょう。

鼻水は片方ずつ、優しくかませましょう

ティッシュペーパーを鼻に当て、片方の鼻の穴をふさぎ、「フーン」と鼻から息を出すように促します。



鼻水が付かないよう、かんだ面を内側にして折り込み、もう一度かませます。

ティッシュペーパーを捨てたら、手についた鼻水を洗い流します。

