



ほけんだより 2月号

2021. 2. 1
桜ヶ丘第一保育園

もうすぐ立春です。暦の上では春ですが、一年の中では今が一番寒い時期です。寒さに触れることは自律神経を鍛え、風邪に負けない体をつくれます。晴れた日には外で元気に遊びましょう。お風呂上り、足にぬるま湯をかけて出ることも自律神経の刺激になります。『温かい』と『冷たい』の感覚がしっかり交互に感じられることが大切です。

こんな食生活していませんか？

- ・朝食が少ない
- ・インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる
- ・糖分や油が多いものをよく食べる
- ・よく噛まない
- ・早食い、ながら食いをする
- ・おやつや夜食が多い
- ・好き嫌いがある



気になっているなら見直そう！

- ・外食、ファストフードを減らそう
- ・砂糖の取りすぎに注意しよう
- ・ジュースは控えお茶を飲もう
- ・おやつは決めた量だけにしよう
- ・よく噛んで食べよう
- ・食物繊維を多く食べよう

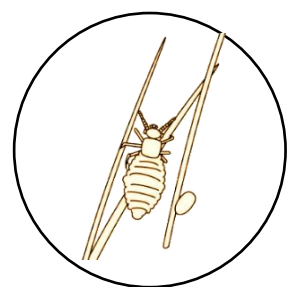
保育園では成長曲線をつけています。急な体重の増減等がありましたら、保護者の方へお知らせいたします。



* 早期生活習慣病になる悪い生活習慣や運動嫌いは、1～5歳頃に習慣づくとされています。また、小さい頃からの室内遊びやゲームの普及などにより、東京都の中高生の基礎体力が近年低いことが分かっています。様々な体位を今たくさんすることで、小学校以降の体育や外遊び等、身体を動かすことが楽しくなります。ぜひお休みの日にふれあってみてはいかがでしょうか！

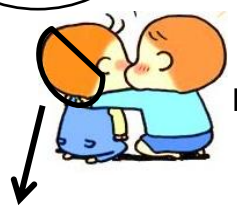
アタマジラミは、早期発見が近道

保育園での発症は現在ありませんが、アタマジラミはめずらしいものではありません。大人よりも幼児に多く、毎日シャンプーしていても感染します。保育園や小学校、スイミングスクールで集団流行することもしばしばあります。



成虫：体長2～4mm。動きが速く、見つけるのは困難です。人の頭皮から吸血します。ノミとは違い、跳ねたりはしませんが、脱毛などで、床や衣服に落ちて72時間は生き続けます。

卵：大きさ約0.5mm。髪の毛にしっかりとくっついていて、指でつまんでもなかなか取れません。簡単に取れるものはヘアーキャスト(ふけ)です。



子どもたちは密着して遊ぶことが多いため、集団流行する可能性があります。

好発部位：耳の後ろから後頭部にかけて * 発見が遅れると頭全体に広がります。

アタマジラミをみつけたら...



- ◆ 感染症ですので、皮膚科を受診してください。
- ◆ 発症したら、クラスにお知らせください。
- ◆ 駆除を直ちに開始しましょう。
- ◆ 駆除を開始していただければ登園の制限はありません。
- ◆ 髪の毛を短くすると駆除しやすいと言われていますが、髪の毛が長い場合は結んでいただくよう、当園ではお願いしています。
- ◆ 園で発見した場合、保護者の方にご一報入れさせていただきます。
- ◆ 対処方法などは発生時、個別でお知らせいたします。

市内でも新型コロナウイルス感染者が増えています。ご家庭でも引き続き感染予防をしていきましょう。予防には手洗いが有効です。引き続き入室時の手洗い、マスクのご協力をお願いいたします。症状があるときは、無理せずご自宅で休息をとっていただきますよう、よろしくお祈りいたします。

