

# ほけんだより

東 中 川 保 育 園  
平成 29 年 度 5 月 号  
担 当 : 廣 野

新年度が始まって1カ月経ちました。子ども達も新しい環境に少しずつ慣れ、一日の生活リズムが分かるようになってきているようです。その一方で、体や心に疲れが出てきて体調を崩したり、思わぬ怪我をしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

## かかりつけ医を持っていますか？

病院では一人ひとりに対してカルテを作り、受診のたびに症状や処方薬などの内容が追記されていきます。過去の記録が診断の役に立つことがあります。

### 【かかりつけ医を決めるポイント】

- ① 交通の便が良く、自宅から近い
- ② 説明が丁寧で分かりやすい
- ③ 話をよく聞いてくれる
- ④ 予約制などで待ち時間が少ない



※「小児科・内科」「内科・小児科」と複数の科がある医院は、前者が専門分野です。  
 ※病院には必ず休診日があります。2か所ほど決めておくと通いやすいです

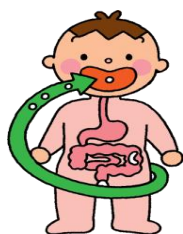
## 睡眠をしっかりととりましょう！

日本の子ども達の睡眠時間は、他の国の子どもに比べると短いそうです。保育園に通っている子は、起床時間はある程度決まっているかと思います。しかし夜の寝る時間はどうでしょう？遅くなってしまうと、睡眠不足になりがちです。かといって、お昼寝で夜の睡眠が補えるわけではありません。睡眠時間が短いと頭がボーっとしてしまい、やる気が出ず、朝ごはんも食べられず…と悪循環につながります。テレビ、スマートフォンなどの人工的な光を見ることで脳が興奮状態になり、眠気がやってこない状態になります。就寝前の人工的な光はできるだけ避けるようにしましょう。



## 蟯虫検査を実施します

蟯虫（ぎょうちゅう）は、1cm程の寄生虫で口から入って腸の中で成虫になり肛門周囲に卵を産み付けます。



症状としては、お尻が痒くなることです。夜泣きや睡眠不足などになることもあります。痒くて搔いてしまった手で、ほかのものに触れることで空気中に卵が散らばってしまい、それを吸い込むことでほかの人に感染してしまいます。

日本での感染の報告は、年々減少傾向にあります。しかし少数ではありますが、検出されているのも事実です。

保育園では5月中に実施予定です。朝起きてすぐ、排尿や排便前に行ってください。肛門に便が付着していた場合は、次の日に採取するようにしてください。

## 4月の感染症統計

- ・胃腸炎・・・11人
  - ・インフルエンザB型・・・1人
  - ・突発性発疹・・・1人
- 区内ではまだインフルエンザ・胃腸炎の感染報告が多数ありますので、注意していきましょう。

## 今月の保健行事

- 9日（火） 身体測定
  - 10日（水） 内科健診（全園児）
  - 17日（水） 歯科検診（全園児）
- 大切な健診です。出来るだけお休みしないようご協力をお願いします。

