



5月ほけんだより

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月です。多くの子ども達は新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方で連休があり生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。



早寝早起きで生活リズムを整えましょう

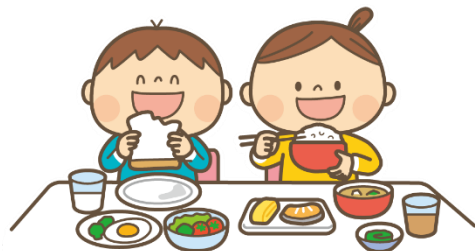
早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めがよくなります。朝ごはんの匂いをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのも良いでしょう。

朝ごはん

朝ごはんには・・・

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活リズムをつくる

以上のような役割があります。朝はしっかりごはんを食べて元気に過ごしましょう。



異物が入った時の対処方法

目

目はこすらず、数回瞬きさせて、涙を流して異物を外に出します。それでも取れない場合は、水を張った清潔な洗面器に顔を付け、瞬きを繰り返しましょう。異物が取れずゴロゴロする感じがあったり、真っ赤に充血して痛がったりする場合は受診しましょう。



耳

液体が入った場合は、液体の入った方の耳を下に向け、片足立ちで数回跳ばせます。乳児の場合は抱っこしてやってみましょう。もしくは、液体の入った方の耳を下向きにして、その耳をしっかりと指で栓をして急に放してみます。

虫が入った場合は、周囲を暗くして、懐中電灯の光を耳の穴に照らします。または、ベビーオイルを数滴たらして、虫が浮かんだら、綿棒で丁寧に取り除きます。



鼻

まず口から大きく息を吸い、そのまま異物が詰まっていない方の鼻の穴を押さえ、勢いよく「ふんっ」と鼻をかませましょう。出てこない場合は2~3回繰り返しますが、やり過ぎると鼓膜を痛めるので注意しましょう。異物の一部が鼻先に出てきて、つまみ出せそうな時は、慎重に取り除きます。決して無理には行わず、簡単に取れない場合は耳鼻科を受診しましょう。



喉

意識がある場合はハイムリック法（後ろから抱きかかえ、みぞおちにこぶしをあて上に向かって押し上げる）、乳児は背部叩打法（うつぶせにした乳児を片腕に乗せ、背中を強くたたく）を行います。吐き出した物は、顔を横に向けさせて口を開いてかき出しましょう。

