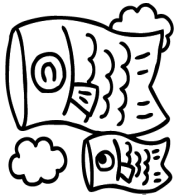


令和元年  
5月



# 風のうたい ほけんだよ

園庭には、元気にこいのぼりが泳いでいます。子どもたちは、下から見上げて指をさしては「こいのぼり！」と歓声をあげています。「みんなが元気に丈夫に育ちますように」と願います。入園して1か月が経ちました。少しずつ環境の変化や園生活にも慣れてきていますが、疲れがでる頃です。これからも急に暑くなったり、ジメジメしたりと体にとっては、体調を崩しやすい季節になります。無理をせず休養は十分に取るようにしましょう。

## 健康診断のお知らせ

園では年に2回健康診断を行っています。詳しくは保健だよりでお知らせしていきます。ご協力よろしくお願い致します。

日頃、気づきにくい病気を早くみつけたり、身体の成長を知ること、子どもの健康を守るために大切なことです。

次の日程で行いますので、異常が見つかった場合は、早めに病院を受診し、その結果を園までお知らせください。

5月27日(月)・28日(火) 尿・ぎょう虫検査

6月11日(火) 歯科検診

6月12日(水) 内科健診 0.1.2. 歳児

6月19日(水) 内科健診 3.4.5 歳児

\*尿・ぎょう虫検査の提出は朝9時30分までです。2日間の提出日に提出できない場合は各自で沖縄県保健協会(南風原町)まで届けてもらう事になりますのでご注意ください。

\*内科検診の問診票を事前に配布しますので、必要事項を記入し期日までに提出してください。(気になること、質問事項などがあれば記入してください)

\*歯科検診の日は、忘れずに歯磨きをして9時までに登園をお願いします

## 尿検査

腎臓病や体の異常を早く見つけるために行う検査です。

腎臓病は、かなり悪くならないと自覚症状が現れないため、気づかずにほっておくと病気がすすんで治りにくいことがあります。早めの発見が大切です。

## ぎょう虫検査

ぎょう虫は1cmくらいの白い糸状の寄生虫で、口から入って腸の中で成虫になります。メスは寝ている間に肛門から出てきて、周囲に卵を産みます。おしりがかゆくなり、そのため、落ち着きがない・夜泣き・睡眠不足などになることがあります。

おしりをかいて卵がついた手で物を触ったり、着替えの時に空気中に卵が散らばったりして、ほかの人の口に入り感染することがあります。

\*結果が陽性の場合には家族全員で薬を飲み治療が必要になります。

子どもの睡眠は、子どもの脳と体の成長にとって、とても重要な意味を持ちます

子どもの脳や体は発達途上にあります。そのためには十分な睡眠時間が必要になります。

子どもの睡眠は、深くかつ長いことが特徴です。深いノンレム睡眠によって体を成長させます。浅いレム睡眠によって脳を発達させます。

\*赤ちゃんがよく寝るのは、脳の成長に睡眠が大きく関わっているからです。

\*身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている夜間に多く分泌されます。しかも眠りが深い時のほうが、分泌が多いことも分かっています。

### 1日に必要な睡眠時間の目安

新生児・・・16～18時間

3歳児位まで・・・約12時間

4～5歳児・・・約11時間

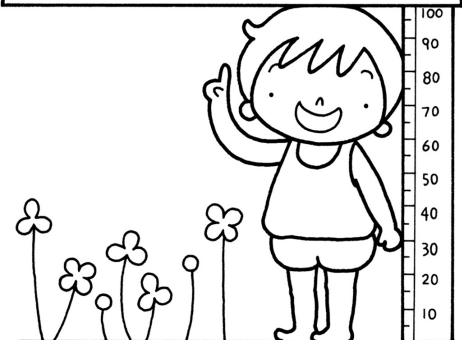
\*成長と共にだんだんと睡眠時間は減っていきます。

このうち夜の睡眠時間は

1歳から就学前までは

約10時間必要です。

## 大きくなったかな～!



毎月身体測定を行っています。