

保健だより

2014年3月1日（土）発行

2月は南岸低気圧による季節外れの大雪でしたが、3月になれば日ごとに気温は高くなっていきます。体調をくずしやすいこのような時期こそ家族みんなが健康でありたいものです。年度末で何かとあわただしいですが、健康に気をつけて元気に過ごしましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



予防接種は忘れずに！

3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です。

子どもは抵抗力が弱く、病気になると苦しい思いをします。又、時には命にかかわるような病気になったり、重症で後遺症が残ったりもします。そんな病気から子どもたちを守るためにつくられたのが予防接種です。

この時期に接種漏れはないか見直していただき、ぜひこの機会にうけておきましょう。



発達障害をご存知ですか！

ADHD（注意欠陥多動性障害）やLD（学習障害）などという発達障害をお聞きになったことあると思います。アメリカでは子どもの3%から5%、およそ25人から30人に1人の割合で見られ、今、子どもに最も多い障害の一つといわれています。日本ではまだ実態は良くわかりません。知的障害が無い場合が多いので、「落ち着きのない子」など、育児上の問題として片付けられる場合が多いようです。



風邪をひいた時の過ごし方

子どもは風邪をひきやすいものですが、それによって徐々に免疫力をつけていきます。予防には気を配りながらも、風邪が子どもの体を丈夫にしていくものだという発想の転換をして、ひいてしまった時に適切なケアをしましょう。

～ 心がけたいケア ～

- ・ **【保温と加湿】** ・ ・ 極端な暖房や厚着は汗をかき、その後冷えます。子どもが快適だと思える温度設定、着せ具合を心がけましょう。又、ノドや鼻を刺激しないように適度な湿度を保つようにしましょう。ぬれたタオルを部屋にかけたり、加湿器を利用しましょう。
- ・ **【安静】** ・ ・ 外出はせず、家で過ごすようにしましょう。強制的に寝かしつける必要はありません。調子が悪ければ寝ています。又、元気が出てくると起きだします。心配し過ぎることなく、子どもの体調に合わせて無理なく過ごせるようにすることです。
- ・ **【栄養】** ・ ・ 食欲がないからと言って、何もあたえないと脱水症になります。水分補給（スポーツ飲料など）は忘れずにしましょう。野菜スープなど消化の良いものから始めましょう。

1年を振り返ってみましょう。

子ども達は毎日成長、発達しています。その過程は子ども一人一人違ってきます。他のお子さんとは比べるのではなく、毎日の生活の中でお子さんの変化を確認し、見守ることが大切です。

この1年間、健康に過ごすことはできたでしょうか。

