

5月がスタートしました。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たと感じます。一方、GWの連休が終わり、生活が乱れた方も多いのではないのでしょうか。生活リズムを少しずつ戻しましょう。また、1ヶ月頑張ってきた疲れが出てきたり、朝晩の気温差の大きい時期でもあります。体調管理にも十分にお気を付けてください。

## 背の伸びる話

この時期になると思い出すのが、『先生、身長ってどうしたら伸びる？』と切実な顔をして聞いてくる中学生の顔。中学校で養護教諭をしていた頃に毎年のように聞かれていました。

お子さんの身長の伸びを気にされる保護者の皆さんも多いかと思います。

今回は、背の伸びるお話。これをすれば、一気に伸びるというわけではないですが、参考にしてみてくださいね。

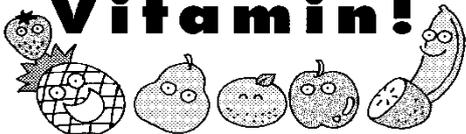
体型や身長は遺伝の影響もありますが、栄養・運動・環境などの影響も多いです。バランスの取れた体格は精神的にも安定します。生活習慣をかえりみてバランスの取れた成長を促しましょう！

公式：(身長が伸びる) = (骨が伸びる) につながるといいますよ。

骨を丈夫にするにはカルシウム。カルシウムは骨を作るのに役立つだけでなく、体をアルカリ性に保ちます。

そして、成長促進ホルモンの原料たんぱく質やビタミンA・BやC・Dも必要です！

### Vitamin!



運動は血液の流れをスムーズに、反射神経をきびんにするものがよいらしい！

動かないとカルシウムが溶け出してしまいます。

背を伸ばすには、たでの運動がよいとか(?)



寝てから1時間。そのころ、成長ホルモンが分泌され始めます。何と言っても…『寝る子は育つ!!』



## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげてください。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。



## はしか



熱、咳、鼻水などの症状が出始め、数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出てから、再発熱で38～39℃台まで上がり、発疹は全身に広がります。全身症状が強く、かかるととても辛い病気です。また、肺炎、中耳炎、結膜炎、熱性けいれん、脳炎などの重い合併症を起こすことがあり、とてもうつりやすく、免疫がないおとなにもかかるので注意が必要です。

### はしかにかかってしまったら

感染力の強い病気なので、解熱後3日を過ぎるまでは登園停止となります。体力が消耗しないようにできるだけ眠れる環境を整え、加湿器などで湿度を保ちましょう。熱が高い時は氷枕や保冷枕などで熱の辛さを軽減させてあげましょう。食欲が落ちていることが多いので、無理に食べさせることはせず、水分を十分に与えましょう。水分がとれず、嘔吐や下痢がひどい時は、脱水症状を起こしているかもしれないので、早めに受診する必要があります。



### はしかの予防接種



はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすことと、治療法がないということです。しかし、はしかの予防接種の効果は非常に高く、受けていけばほとんど感染を防げる病気なので、1歳を過ぎたら必ず予防接種を受けるようにしてください。入学前に受ける追加接種も忘れずに行いましょう。



予防接種の普及が進んでいる日本では、麻疹（はしか）は自然に感染することはゼロに近いと言われています。しかし、今回の麻疹の流行は、渡航者から持ち込まれ、そこから国内での感染が広がっているとのことです。

平成2年4月2日以降に生まれた方は、定期接種として2回の麻疹含有ワクチンを受けることとなりますが、それ以前に生まれた方は、1回のワクチン接種のみの場合が多いと思います。保護者の皆さまの中にも1回接種の時期のお生まれの方がいらっしゃると思います。十分にお気をつけください。

### 今月のつぶやき

GW 終わって少しずつ疲れが見える季節になりました。

昔から『5月病』とよく言われます。5月病には明確な定義はないそうです。一般的には新しい環境になった人が少し時間がたった時点で、環境に馴染めなかったり、新しい環境で緊張しすぎたりすることによる燃え尽き症候群などの結果、無気力・無関心・無感動、うつ、めまいなどの状態に陥ることを言うそうです。4月というのは入園・進級や会社など新しい環境に移るタイミングが多いことから1ヶ月たった5月頃にそういった症状が多いということで、5月病という言葉になったそうです。専門医では5月病のことをアパシーシンドローム（無気力症）と言われています。この時期は無理せず、ゆっくり過ごすことも大切ですね。



新しい生活が始まって1ヶ月、疲れが出てくる頃です。頑張った自分をほめてあげよう。

