

◇◇生活リズムを身に付けよう！◇◇

- 早寝早起き**…早寝早起きはできていますか？生活リズムを身に付けるためには、まず早起きから始めて、日中にしっかり身体を動かすようにしましょう。そうすることによって、早寝がしやすくなります。
- 朝ごはん**…朝ごはんをきちんと食べると脳や身体にエネルギーが補給され、一日の活動をスタートさせるための準備が整います。元気の源、朝ごはんをしっかりとるようにしましょう。
- 朝うんち**…寝る、食べる、出す（排便する）ことは、生きていく上でもっとも基本的な事です。朝ごはんの後に朝うんちの習慣をつけるためにも、時間に余裕を持ちましょう。

◇◇防虫について◇◇

市販の虫よけスプレーは刺激が強く、肌が荒れてしまう園児もいるため、保育園では、手作りの虫よけスプレーを作成し使用をしています。保存料や安定剤を加えていないので3週間以内に使いきるようにしています。虫刺され時の対応についてですが、濡らしたタオルなどで患部を冷やし、レスタミン軟膏をつけて対応しています。

◇◇とびひって何？◇◇

湿疹や発疹、虫さされなどをかき壊しなどに、黄色ブドウ球菌・連鎖球菌に感染しておこります。水泡（水ぶくれ）ができ、じくじくしてかゆくなります。水泡の膜は薄く、衣類などがすれたり、かきむしることで膜が破けます。水泡の中の菌を含んだ液が飛び散ったり、かいた手指で触るとあっという間に広がっていきます。登園する際は、じくじくしている部分をガーゼなどで覆って登園してください。市販の絆創膏は水分の吸収も十分ではなく、かゆみも増強され、悪化することがありますのでご注意ください。浸出液が多い時や広範囲の場合には登園をお控えください。