



ほけんだより 4月号



令和7年3月26日
浦河フレンド
森のようちえん

新入園・進級おめでとうございます。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞよろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べよう!



朝食は1日のスタートです。朝起きたとき



のからだは体温が低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳やからだにスイッチがはまります。



朝ごはんを食べないとぼーっとして怪我につながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと



食べましょう!



料理の配膳



左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。

配膳方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜その左側に副菜、真ん中に副副菜をおきます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化です。

蕁麻疹



蕁麻疹(じんましん)の多くは皮膚が赤く盛り上がり、かゆみを伴い、形はまちまちで、次第にくっついて大きくなることもあります。体温が上がるとかゆみの原因にもなるので、お風呂はシャワー程度で済ませ、衣服は体を締めつけないゆったりとした物にしましょう。蕁麻疹がある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ様子を見ましょう。冷却しても、ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらないときは病院に行きましょう。

発症の主な原因

発症には、食物アレルギーが関係していると思われがちですが、かぜのウイルスによるものや花粉、ハウスダストなどのアレルギー物質による内的要因と、日光や外気温、運動による汗、虫刺され、かぶれやすい植物に触れるなどの外的要因があります。体調が悪いときにも多いです。

