



ほけんだより

入園・進級して1ヶ月がたちました。子どもたちは体や心に疲れが出て体調を崩しやすい時期です。早寝早起き朝ごはん等、規則正しい生活をして身体のリズムが整うように大人が意識してあげましょう。

各種健診について

5月下旬から各種検診(耳鼻科・眼科・歯科)が始まります。できるだけお休みしないようにしましょう。検診結果が要受診の場合はプールや水遊びが始まる前に治療できるといいですね。ご予約がある場合は検診だけ受けて帰宅も可能です。よろしくお願いいたします。

*各種検診や身体測定の日程はコドモンの行事予定をご確認ください。



熱中症に注意しましょう!

急に気温が上がってくる5月は暑さに身体が慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。元気に活動できるようにご家庭でのご協力をお願いします。特に子どもは自分からのどが渴いたとは伝えにくいので大人が気づいてあげましょう。体調など心配な様子があれば、職員にお知らせください。

朝食



食事からの水分摂取量は 300ml~500mlです。朝食を食べないと水分不足で脱水状態になります。朝食を食べてから登園しましょう。

体調



体調不良(下痢嘔吐)等による水分不足(脱水)、発汗機能の不全により熱中症のリスクが高まります。

睡眠



寝不足は自律神経が乱れて体温調節機能が低下します。十分な睡眠をとれるようにしましょう。

蓄積型熱中症にも注意!



前日、気温の高い環境で沢山遊んだり、夜間気温が高い環境であった場合、熱中症の症状が遅れて出ることがあります。

先月のこどもの様子

突発性発疹:2名 ウイルス性胃腸炎:2名 溶連菌感染症:1名 中耳炎:1名 風邪その他:24名
入園や進級で環境が変わり疲れもでてきたのか、中旬頃より体調不良でのお休みがみられました。これからGWになります。連休明けは疲れがたやすいので、体調に注意しながらリフレッシュできるといいですね。

< こども園での手当について >

園で過ごす中で時にはケガをすることがあります。園でのケガで一番多いのはすり傷と打撲です。その他に鼻血、虫刺されなどがみられます。園では以下のように手当をしていますのでご参考ください。

すり傷: 水で洗うか、清浄綿(水を浸したコットン)で砂や汚れを落として清潔にした後に**プロペト(ワセリン)**をつけカットバンで保護します。傷の状態により市販の抗生物質の軟膏をぬることもあります。
傷は乾燥させるより保湿している方がきれいに早く治ります。帰宅後、入浴前に必ずカットバンをはがし、傷を優しく洗ってあげてください。

打撲: 冷やします(濡れタオルかタオルでくるんだアイスノンで冷やす)

鼻血: 座って小鼻を押さえ止血します。鼻栓を使うこともあります。

虫刺され: 水で洗うか清浄綿で拭いた後にかゆみ止め(**ベビームヒ・レスタミン**)をつけます。
腫れがひどい時は冷やします。



麻疹(はしか)に気をつけて!

ニュースで見ていると思いますが、麻疹(はしか)が流行しています。都内の小学校では学級閉鎖がみられています。「もしかして?」と思ったら、早めに医師の診断を受けましょう。中耳炎や肺炎、脳炎などの合併症を起こすこともあるので、注意して経過を観察しましょう。

予防接種は1歳になると1回目を接種し、5歳児クラスになると2回目の接種があります。早めに受けられるといいです。

発症



潜伏期間 10~12日

参照: 国立感染症研究所「麻疹とは」

非常に感染力が強い病気です。診断された場合は、こども園までお知らせください。