

ほけんだより 5月号

2024年4月30日
認定こども園OURS
保健室

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるかもしれません。体調に気を付けて過ごしていきましょう。

内科健診

内科健診を下記日程で実施します
5月15日(水) 9:30~全園児
5月28日(火) 10:00~予備日



医師に聞きたいことがあれば
事前に担任までお知らせください

歯科健診

歯科健診を下記日程で実施します
6月10日(月) 9:15~ 3歳児
6月14日(金) 9:15~ 0.1.2歳児
6月26日(水) 9:15~ 4歳児
6月28日(金) 9:15~ 5歳児



健診結果は各家庭にお知らせします。
治療が必要な場合は、早めに受診し、
治療しましょう

病欠連絡時のお願い

4月後半になり、発熱や体調不良のお子さんが
増えています。

電話やCCSメールにて、病欠連絡をする際
には、以下のことをお伝えいただくまたは、CC
Sメールのコメント欄へ入力していただきます
ようお願いいたします。

- ①どのような症状があるのか
(発熱の場合…何℃あるか
嘔吐・下痢の場合…回数
その他の症状…咳・鼻水など)
- ②いつから症状があるか
- ③受診や検査の有無

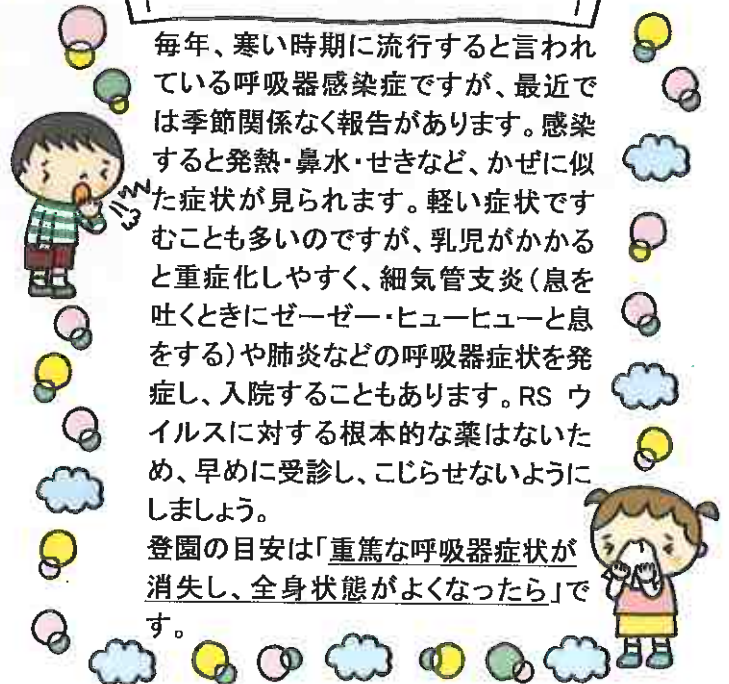


※同居家族が感染症に罹患した場合、園へ
報告いただきますようお願いいたします。

RSウイルスの報告が 増えています

毎年、寒い時期に流行すると言われて
いる呼吸器感染症ですが、最近で
は季節関係なく報告があります。感染
すると発熱・鼻水・せきなど、かぜに似
た症状が見られます。軽い症状です
むことも多いのですが、乳児がかか
ると重症化しやすく、細気管支炎(息を
吐くときにゼーゼー・ヒューヒューと息
をする)や肺炎などの呼吸器症状を発
症し、入院することもあります。RS ウ
イルスに対する根本的な薬はないた
め、早めに受診し、こじらせないと
しましょう。

登園の目安は「重篤な呼吸器症状が
消失し、全身状態がよくなったら」で
す。





生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった春は、生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



爪はきれいかな？



爪が伸びていると、友達を引っかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れがたまり不潔になりやすいところですが、指しゃぶりや爪をかむくせがある子もいるため、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。



爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

気持ちよく過ごす

服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日があればしばしばあります。風邪を引いては大変と厚着していませんか？元気に遊び、新陳代謝が活発な子ども達にとって、適温を保っている室内では、厚着だとかえって汗をかき、そのままにしておくと風邪をひく原因となります。

ひもやフードはけがの原因に
ひも・フードのついた洋服は、遊具に引っかかるなどけがや事故の原因につながる場合があります。園へ着てくるものはひも・フードが無いものを選んでください。

体にあった洋服選びを
服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、サイズを確認するようお願いいたします。

肌着(シャツ)を着て保湿
洋服の下に肌着を着用することで、汗をしっかり吸いとり、体温調節や皮膚を清潔に保つことを助けてくれます。



熱中症は、夏だけではなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。水分をこまめにとり、体調の変化に注意しましょう。

