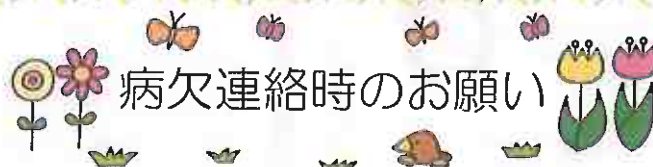


ほけんだより 5月号

2025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。



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。

欠席連絡は電話やCCSNOTE（連絡帳アプリ）にて、9時までにご連絡お願いいたします。病欠連絡をする際には、以下の①～③をお伝えください。また、CCSNOTE（連絡帳アプリ）で病欠連絡をする場合には、理由（発熱・体調不良・感染症・その他）を選んでいただき、コメント欄へ以下の内容を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にも、園へ報告いただきますようお願いいたします。

百日ぜきが増えています！

百日ぜきは、赤ちゃんがかかると命にかかわることもある怖い病気で、4種混合ワクチンで予防されています。ところが、ワクチンの効果が弱くなった小学生～中学生、大人が百日ぜきにかかるケースが増えてきています。大人は、百日ぜきにかかっても軽いせきが続く程度ですむことが多く、知らないうちに人にうつしてしまうのです。

4種混合ワクチンは生後3か月から接種可能です。赤ちゃんを守るためにも、しっかり接種しましょう。また、大人が感染しない、うつさないよう気をつけることが大事です。



感染予防のために

- せきが出るときはマスクをつける
- こまめに手を洗う
- せきが続くときは受診する



百日ぜきと診断されると、抗菌薬が処方されます。量や期間を守って、正しく飲みましょう。



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？

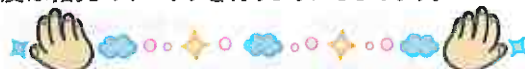
朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



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、汗をしっかりと吸いとり、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。

