

ほけんだより

令和4年度 ねん ことも未来課保育幼稚園 係 みらいかほいくようちえんかり
5月号 がつごう Tel.53-4083



ほけん目標 もくひょう

からだを動かそう。

今月のほけん行事 こんげつ

4か月児健康診査 げつじけんこうしんさ ・ 10か月児健康診査 げつじけんこうしんさ

↓
医(病)院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査 さいげつじけんこうしんさ ・ 3歳6か月児健康診査 さいげつじけんこうしんさ

↓
個人通知が届きます。

最近小児科でよくみる病気 さいきんしょうにか

鼻水、咳などのかぜ症状がよくみられます。
新入園のお子さん等、環境の変化から体調をくずしやすくなっています。
体調の変化に気をつけ、手洗い・手指の消毒等を心がけましょう。

資料提供: 松阪地区医師会ベビーグループ

急な暑さに気をつけましょう きゅうなあつ

活動しやすい季節になってきましたが、朝晩と昼間の気温差や急な暑さから体が慣れていないため、体調を崩しやすくなります。特にこれからの季節は、熱中症に気をつけましょう。

○暑さを避けましょう あつ

- 室内では、換気扇や窓を開けて換気をしながら、扇風機やエアコン等を上手に使いましょう。
- 外出するときは、帽子をかぶったり日陰を利用したりするようにしましょう。



○脱ぎ着のしやすい服で体温調節をしましょう ぬぎ

- 吸湿性や通気性に優れた綿や汗を吸っても素早く乾いてサラッとした着心地が続くポリエステル素材のもの等衣服の素材にも目をむけてみましょう。



○こまめに水分補給をしましょう すいぶんほきゅう

- のどの渴きを感じる前に水分をとるようにしましょう。



○汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふきましょう あせ

- しっかり汗をかくことで、暑さに強い夏仕様のからだに切り替えることができるため、汗をかくことは大切です。
- 汗をかいたままにしておくとからだがかたたり肌が汚れたりするため、汗をかいたら拭くようにしましょう。
- お子さんがひどく汗をかいていないか、顔が赤くなっているか等、気をつけてようすを見ましょう。



やがい き むし とらぶる 野外で気をつけたい、虫のトラブル

これからの季節、野外に出かける機会も増えてくることと思います。これから夏にかけては、虫が活発に活動する時季となり、刺されることも多くなります。

☆虫に刺されないために…

- なるべく草むらにははまらないようにしましょう。
- 長そで・長ズボンなど、なるべく肌の露出の少ない服装にしましょう。
- 野外では地面に直接、寝転んだり、座ったりすることは避けましょう。
- 虫よけスプレー等で事前の対策をしておきましょう。



☆特に気をつけていきたい虫は…

まだに マダニ



刺されても痛みなどを感じにくいですが、数日間かけて人の皮膚から吸血し、体長が大きくなってきてようやく気付くことが多いです。もし、まだに刺されていることに気付いたら、まだにを皮膚から無理に引き抜いたりせず、医療機関へ受診しましょう。

ちゃどくが チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れあがってかゆくなります。発熱やめまいが起こることもあります。もし、毒針毛が皮膚についたら、流水で時間をかけて洗い流しましょう。症状が重くなる前に医療機関へ受診しましょう。

せあかごけぐも セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしい性質のため、不用意に触るなどしなければ、かまれることは少ないようです。

からだを動かそう

熱中症や感染症対策を心がけながら、身近なところで、からだを動かすようにしましょう。

例えば…

○手つなぎぐーぱー

お家の人や「ぐー」「ぱー」と声をかけ、こどもは足を開いたり閉じたりして、みましよう。



○ロボットあるき

おとなの足の上にとどもが向かい合わせや前を向いて乗り、そのまま歩いてみましよう。

