

ほけんだより

令和5年度 ねん こども未来課保育幼稚園 係 みらいかほいくようちえんか
5月号 がつごう TEL53-4083



ほけん目標 もくひょう

からだを動かそう。 うご

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。 いびょういん

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。 こじんつうち

最近小児科でよくみる病気 さいきんしょうにか

アデノウイルスに感染するお子さんが多くみられます。また、溶連菌感染症も出てきています。進級・入園等で環境が変わり、疲れやすい時期です。体調が悪いなどと思ったら、早めに身体を休ませましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ しりょうていきょう まつさかちく いしかい

げんき す 元気に過ごすために

進級・入園してから1か月が経ちました。園生活に少しずつ慣れてきたころですが、疲れも出てくるころです。また、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。ご家庭で登園前にお子さんの様子の確認をよろしくお願ひします。

- 発熱(37.5℃以上)はしていませんか？ はつねつ いじょう
- 顔色はよいですか？ かおいろ
- 食欲はありましたか？ しょくよく
- 発しんや湿しんはありませんか？ ほっ しん



- 目が赤くなっていませんか？ め あか
- せきや鼻水は出ていませんか？ はなみず
- 嘔吐はありませんか？ おうと
- 下痢をしていませんか？ げり

お子さんが発熱し次のような経過のときは、症状が悪化したり、ぶり返したりすることもありますので、登園を控え、ご家庭でようすをみていただきますようにご協力をお願いいたします。

- 朝から37.5℃を超えた熱が出ているとき あさ
- 解熱剤を使用し熱は下がったが、24時間以上経過していないとき げねつざい
- 熱が下がってから、24時間以上経過していないとき ねつ
- 平熱には個人差があるので平熱を把握する。また、発熱以外に、元気がない、食欲がない、表情がよくない等、いつもとようすがちがうとき へいねつ

外へ出てからだを動かそう

さわやかな風が吹き、活動しやすい時期になりました。ぜひ外へ出て、お子さんと一緒に歩くなど、からだを動かしましょう。

からだを動かすヒント

① 普段から歩くことを心がける

歩ける距離なら、なるべく歩きましょう。たとえ5分でも、毎日の積み重ねは大きいです。

② 休みの日は、歩いて買い物へ行く

車で行くとなんか色々とお買い物ができませんか？ 歩いて買い物に行くと、帰りのことを考え余分な物を買わなくなり、運動もできますね。

体温調節を心がけましょう

日差しが強かったり、朝晩と昼間の気温差が大きかったり、急に暑くなったりと体温調節がむずかしい季節です。脱ぎ着しやすい服装を心がけましょう。また、快適に過ごすために、服の素材にも目を向けてみましょう。

めん
綿

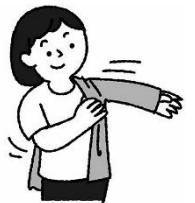
肌触りがよく、吸湿性や通気性に優れています。Tシャツ、下着、タオル等、幅広く使われています

あさ
麻

通気性がよく、涼しい着心地です。

ほりえ
ポリエステル

化学繊維の1つで、綿が混ざっているものもあります。汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続きます。



子どもの爪について

爪には指先を保護し、指先に加わる力を支える大切な役割があります。しかし爪が伸びていると、ともだちをひっかいてしまったり、割れたり等けの原因となります。また、爪は汚れがたまり不潔になりやすい部分です。指しゃぶりや爪を噛む癖があると、ばい菌を直接取り込んでしまうことになります。

安全と衛生面から、お子さんと一緒に爪や指先を見ていただき、爪の伸びに気づいたら、なるべく切ってあげるようにしましょう。

爪ケアのポイント

- 爪の手入れのめやすは、1週間に1回程度。
- お風呂上がりの爪がやわらかいときが切りやすいです。
- 切り過ぎると、ばい菌が入ることもあるので、深爪にならないようにしましょう。

