

ほけんだより

令和6年度 こども未来課保育幼稚園 係
5月号 Tel.53-4083

ほけん目標

からだを動かそう。



今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓
医（病）院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓
個人通知が届きます。

最近小児科でよくみる病気

胃腸炎にかかるお子さんが多くみられます。
また、溶連菌感染症やアデノウイルスによる
感染症等もみられます。

手洗いや換気等、日頃から予防を心がけま
しょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

げんきに過ごすために

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いしま
す。

☐ 発熱(37.5℃以上)はしていませんか？

☐ 顔色はよいですか？

☐ 食欲はありましたか？

☐ 発しんや湿しんはありませんか？



☐ 目が赤くなっていますか？

☐ せきや鼻水は出ていませんか？

☐ 嘔吐はありませんか？

☐ 下痢をしていますか？

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
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
- 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
- 熱が下がってから、24時間以上経過していないとき
- 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

たの あんぜん で 楽しく安全に出かけるために

さわやかな風が吹き、活動しやすい時期になりました。家族や友だち等と一緒に出かけの機会も増えてくると思います。出かける時は、暑さや虫のトラブル等に気をつけながら、楽しく安全に過ごしましょう。

○ 急な暑さに備えましょう

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。熱中症にならないように気をつけましょう。



ぬ ぎ 脱ぎ着のしやすい服装で、
たいかんおん ど ちようせつ
体温温度を調節しましょう



き おん たか 気温が高いときは
のどがかわく まえ すいぶん ほ 水分補給を
前に



がいしゆつ ぼう し ひ がき 外出するときは帽子や日傘で
し がいせん 紫外線をさけましょう

○ 虫によるトラブルに気をつけましょう

自然と触れ合う機会が増える時季ですが、虫たちも活動的になる時季です。

虫によるトラブルを予防するには…

- ・ 草むらに入らないようにしましょう
- ・ 長袖・長ズボン等、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。
- ・ 虫よけスプレー等を使って事前の対策をしましょう。

トラブルを引き起こす虫について

- ・ マダニ … 人の皮ふをかんで血を吸う際に様々な感染症を媒介します。
もし、マダニにかまれていることに気付いたら、マダニ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。
- ・ 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、毒針毛が皮ふ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。