

ほけんだより 5月

風が心地よい季節となりました。新年度が始まって一カ月が経ち、子どもたちは、新しいクラスや生活に少しずつ慣れ、お友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになりました。一方で、体や心に疲れが出て、怪我をしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。生活リズムを崩さないように注意しましょう。

検尿のお知らせ

検尿検査があります。

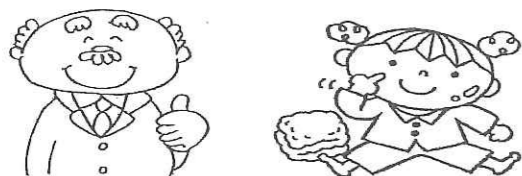
5月9日(木)、10日(金)の

9時までに提出して下さい。

※忘れずに提出してください。

※検査キットは5月8日に渡します。

※尿が取れない小さな子どもは無理に取らなくてもいいです。



歯科検診のお知らせ

歯科検診があります。

5月30日(木)

朝ご飯を食べ、歯を丁寧に磨いて登園してください。

※キリンノートに記入しますので、必ず提出して下さい。又、検査後は目を通し、保護者のサインをして提出して下さい。



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



早寝のためにできること

①まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

②朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて、夜の眠りに影響します。

⑤お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥入眠前の習慣づけを

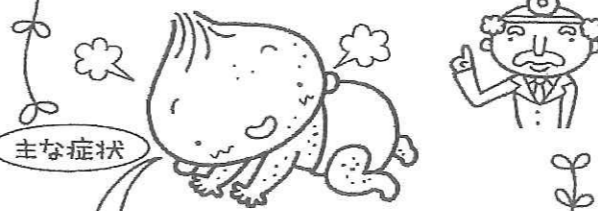
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



赤ちゃんが高熱、でも慌てないで!

突発性発疹

6か月から1歳くらいの子どものかかることが多い病気です。この病気で初めて熱が出た! ということも少なくありません。でも、子どもは比較的元気なことが多いもの。水分補給を心がけ、家庭で安静にして過ごせば心配ありません。



主な症状

- 突然の高熱(38~39℃)
- 熱が下がるころに、全身に大小さまざまな発疹
- 熱があると不機嫌になり、下痢を伴うことも

りんご病がはやってます

「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発疹が出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発疹はかゆみを伴うこともある

ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時は受診を

して登園許可書の

提出をお願いします。

妊娠中の人がかかると胎児に異常が出ることもあるので、接触に注意しましょう。

※突発性発疹・水ぼうそう・りんご病(伝染性紅斑)・手足口病は登園許可書が必要です。

☆インフルエンザについて☆

冬に流行するイメージですが、最近、季節関係なく流行しているようです。特にインフルエンザB型は、A型のように高熱がでない場合があります。咳やくしゃみなどによって感染し、広がる病気です。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みがみられます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険を伴うのでインフルエンザの症状かな?と思ったら、医療機関で診てもらってください。

☆発熱について☆

毎朝、必ず家庭で検温をしてきて下さい。何度かお知らせさせて頂いていますが、お子様が発熱、特に38℃以上の発熱をした場合、解熱してから24時間は保育園を欠席させ家で様子を見て下さい。子どもは発熱、解熱を繰り返す事が多く、一時的に解熱をしているだけの事もあります。解熱してから24時間経過せず保育園に登園して、病気が悪化している園児が最近多いです。解熱剤、座薬を使用し解熱した場合も同様に24時間は保育園を欠席させ家で様子を見て下さい。

その症状 水ぼうそうかも

- 37~38℃くらいの発熱
- 顔、体幹、頭部にも赤い発疹がある
- かゆみの強い水ぼうそうが次々にできる



発疹の出方には個人差があり、特にアトピー性皮膚炎があれば、ひどくなる場合もあります。発疹が見られたら、医師の診断を受け、許可を得てから登園してください。

手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発疹や水ぼうそうができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、1日以上たって普段の食事ができるようにになったら。