

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23日(木)、24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22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。

6月6日(木) 予定

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。



暦は「夏」…そろそろ気をつけましょう!

衣類の調節…天候によって気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。

調整のしやすい服装にしましょう。肌に直接触れる衣類は、綿100%にしましょう。

水分補給…晴れた日の日中は夏のような暑さになることがあります。

子どもたちは大人よりもたくさん汗をかきますので、少しずつこまめな水分補給を心がけましょう。

紫外線…紫外線の量は5月より急増するとされています。熱中症にも注意しましょう。

虫刺され

虫刺されのかゆみは皮膚に注入された物質によるアレルギー反応です。掻いてしまうと、傷から菌が入り悪化し「とびひ」の原因になりますので掻きむしらないことが大切です。

<予防>

刺された直後は、すぐに洗い流すことによって、かゆみや腫れを抑えます。

園では園医と相談の上対応策として虫よけスプレーサラテクトを使用しています。

虫刺されにより悪化しやすい人は事前に虫よけ対策をしていただきますようお願いいたします。



毎朝「うんち」でおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる
トイレに行く時間をもつ

うんちは健康のパロメーター。
うんちでその日の健康をチェック!

早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。

毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく目が覚める
朝ごはんがおいしい!

もりもり食べられる
園で元気にあそべる

のどの痛みは

いんどうえん へんどうえん

咽頭炎・扁桃炎かも

子どもがのどの痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、のどに炎症を起こしているのかもしれない。口蓋垂(のどちんこ)周辺の炎症は咽頭炎、のどの両側の膨らみが赤くはれていたら扁桃炎です。どちらものどがひどく痛むため、水分をとるのも大変です。おうちでは水分補給と加温をして安静に過ごしましょう。

手洗いとうがいで予防できます

扁桃 咽頭

時的に解熱をしているだけの事もあり、解熱してから24時間経過せずに登園して、病気が悪化してしまうケースが多くみられます。解熱剤、座薬を使用し解熱した場合も同様に、24時間はこども園を欠席させて家で様子を見て下さい。また、熱がなくても、食欲がない、ぐったりしている、水様便がでていなど、いつもより体調が悪い状態のときは、欠席し家で様子を見ていただきますようお願いいたします。

保健室利用時のおわがい

体調が悪く、お迎えを必要とするお子さんは保健室でおあずかりいたします。お迎え時は、職員玄関横の外戸口よりお入りください。直接、保健室とつながっていますので、よろしくお願ひします。

発熱や疑わしい病気の症状

がある場合について

毎朝必ず検温をお願いします。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時間はこども園を欠席させて、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、