

ほけんだより 5月

こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐさわやかな季節になりました。新しいおともだちも少しづつ保育園に慣れ、園庭を駆けまわっている姿がみられます。今年のゴールデンウィークは園も連休になります。お出かけの機会も増えると思いますが、体調には十分気をつけて楽しいゴールデンウィークをお過ごしください。そして、連休明けにまた元気な姿で登園しましょう。

5月16日(木)は尿検査の提出日です

15日(水)に検査容器をお渡しいたしますので、提出日の16日(木)の朝に採尿して提出して下さい。採尿方法など、詳しくは検査容器と一緒にお渡しするお手紙をご覧ください。

感染症にかかった時は!!

4月に入り、園では感染性胃腸炎(ロタウイルス含む)でお休みするお子さんが数名いました。他にも溶連菌感染症やアデノウイルス感染症もみられました。特に感染性胃腸炎の場合は、熱はなくても感染力が強く、排泄物からウイルスが広がりやすいため、下痢が続く場合はお子さんをお休みさせていただきますようお願いいたします。また、熱がでると体力が落ち、新たに病気をもらいやすい状態になります。熱は下がっても1日は家庭で様子を見ながら安静に過ごすことをお勧めします。

※ 保育園は集団生活の場です。感染症が疑われる場合は、必ず病院で診断を受け、子どもさんが園での生活に適應できる状態に回復しているかを診てもらい、登園するようにしましょう。



溶連菌感染症

原因 A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。

症状 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

対応 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

感染性胃腸炎

原因 ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年~2歳くらいの子が多くかかる。

症状 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

対応 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2~3日から1週間程度で治まる。

自分でおしりふけるかな?



3歳以上児さんの中には、便をした後に自分でおしりをふけないお子さんがいます。園でも指導していきますが、お家でも一緒に練習していただきますようお願いいたします。

これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けたい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化によくない、下痢を悪化させるため避けましょう。

5月の行事予定

- 4月28日(日)~5月6日(月) 休園
- 5月7日(火) 身体測定(以上児)・絵本配本
// 朝バス運行なし
- 5月8日(水) 身体測定(未満児)
- 5月13日(月) 衣替え・避難訓練
- 5月15日(水) 園外保育・お弁当の日
- 5月16日(木) 尿検査提出日(1次)
- 5月21日(火) お誕生会
- 5月22日(水) 海岸清掃(ゆり組)
- 5月23日(木) 尿検査(2次)
- 5月26日(日) 引津小・加布里小旗取り
- 5月31日(金) 布団洗濯日①

生活リズムを整えましょう

新年度は、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便してきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

