

ほけんだより

平成30年5月号

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。新しいお友だちも少しずつ保育園に慣れ、園庭で駆け回る姿が見られます。ゴールデンウィークでは楽しく過ごしながらも疲れをためないように、休み明けは元気に登園してくださいね。



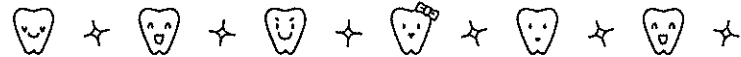
5月保健行事



- 5月10日(木) 春の健康診断
- 5月28日(月) 手洗い指導(ことり組)
- 5月29日(火) 手洗い指導(はな組)
- 5月30日(水) 手洗い指導(つき組)



4月19日に歯科検診がありました。2歳から歯垢がついているお子さんが増え始めています。乳歯の虫歯を放置すると永久歯の歯並びが悪くなったり、エナメル質不全になってしまいます。夕食後の仕上げ磨きは忘れずお願いします。また、要受診の結果のお手紙をもらったご家庭は、早めに受診をお願い致します。



最近、かむ力(咀嚼力)が弱くなっているそうです。よくかむということは体にどんな影響を与えるのでしょうか？

- 口の中がしげんに清掃されます。
- あごがしげんに疲れて、過食を防ぎます。
- 胃の負担も軽くなり、よく消化されます。
- 少ない量で、栄養素が十分に吸収されます。
- 唾液がよく出て、唾液の消化酵素の分泌がよくなります。
- かみしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にもかかわってきます。
- あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させます。
- 頭の動きをよくします。



感染症(4月27日時点)

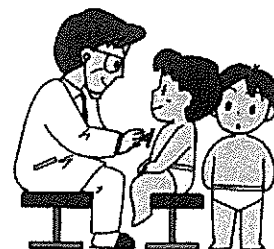
- 溶連菌感染症 … 7名
- 流行性耳下腺炎(おたふく) … 1名
- 手足口病 … 1名
- アデノウイルス … 1名
- りんご病 … 1名

溶連菌感染症が2歳から5歳児を中心に増えています。急な発熱、喉の痛みや体や手足に発疹が出ます。長引く熱は溶連菌の可能性もありますので早めに受診するようにしましょう。登園基準は内服開始から24時間~48時間経過しており(概ね2日以上)かつ症状が落ち着いていること。感染拡大のために登園には医師の判断が必要です。

春の健康診断

5月10日(木) 14:30

全園児対象の健康診断です。できるだけお休みのないようになしてください。体調のことで園医の先生に相談したいことなど、連絡帳等で職員に伝えて頂ければ確認して結果をお伝えできます。



はしか 流行中!?

現在、はしかが沖縄県を中心に愛知県、茨城県で感染者が急増しています。麻疹ウイルスの感染症は「最強」と言われていて、ウイルスが空気中をふわふわと漂って人から人へ感染します。インフルエンザが感染するのは、咳やくしゃみの飛沫が届く「2m以内」ですが、はしかは同じ部屋にいただけで感染してしまいます。インフルエンザに比べるとその感染症は10倍と言われています。

はしかの症状は、発熱、喉の痛み結膜炎症状(目やに)、鼻水、くしゃみといった症状です。この段階では「はしか」と診断するのは通常の診療では難しく、このような風邪症状が2~4日出た後に、赤いブツブツ発疹が出現します。最初は首筋辺りから、それから全身に広がります。発疹が出てくるころから39度の高熱になり結膜炎や息苦しくなります。はしかには特効薬がないため、対症療法になります。合併症は脳炎や肺炎で乳児や妊婦がかかると重症化して死亡につながることもあります。予防方法はワクチン接種のみです。

もしかかってしまったら...

はしか



- 〇熱が高いときは、肩を冷やさないように注意し、熱さましや氷まくらで頭を冷やし、子どもが心地良い状態にしてあげましょう。
- 〇部屋の湿度調節や換気も忘れないようにしましょう。
- 〇食欲がなくなるので水分を十分に補給し、食事は消化がよく、口当たりのよいものにしましょう。

おねがい

- 感染症に罹患している保護者の方は、感染防止のため園内の入室はお断りしています。お迎えの際は必ず事務所にお声掛けください。
- 下痢・嘔吐をした場合は、保育所における感染症対策ガイドラインより①24時間以内に2回以上の嘔吐・下痢がない②医療機関を受診する③いつも通りの食欲に戻っていることが条件で登園可能となりますのでご承知おきください。



そのせき

「肺炎」かもしれない

「ゴホゴホ」とたんが絡んだせきが3~4日続いたら、かぜではなく「肺炎」かもしれません。症状が重くなると、入院治療しなくてはならないこともあるので、早めに受診しましょう。

- 呼吸が荒い
- 「ゴホゴホ」という激しいせきが出る
- 「せいせい」というたんが絡んだようなせきが出る
- かぜの症状があつて、3~4日高熱が続いている
- 下痢やおつ吐すること

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ①早寝早起きを意識して
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみよう。
- ②朝ごはんを食べよう!
朝ごはんを食べないと、ほっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③うんちは清んだかな?
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。