

ほけんだよい



ぽかぽかとあたたかい季節となりました。春の風が心地よく、運動をするにはとても良い気候ですが、体や心に疲れが出て、けがをしったり体調を崩したりしやすい時期でもあるので注意したいですね。大型連休もあるためたくさん遊びつつ、生活リズムを崩しすぎないように過ごしていきましょう。自宅での健康観察などを引き続きよろしくお願いします。何かございましたら職員にいつでもお声掛けください。

アロマ虫よけスプレー（アンチモスキート）についてのお知らせ

公園に虫が多く発生する時期になりました。市販の虫よけスプレーは子どもにとって匂いが強かったり、皮膚刺激が強いことがあります。

園では、アロマ虫よけスプレーを使用しています。使用するものは一般に販売されているものではなく、園で配合したものです。皮膚刺激の強い成分は使用していませんが、アレルギーなど気になる方は担任または看護師にお伝えください。配合成分は下記をご覧ください。

★ラベンダー、ローズウッド、ユーカリレモン、エタノール、精製水など。
※ローズウッド・・・成分中のモノテルペンアルコール類に駆除効果あり。

5月の保健行事

<全園児健診>

5月16日（火）の午後より嘱託医の石川先生による全園児健診があります。健診日に欠席された場合は翌月の0歳児健診の際にみてもらう予定です。何か石川先生に質問などございましたら、職員に口頭でお知らせいただくか、連絡帳に記入してください。よろしくお願いします。

<身体測定> ※今月は全園児頭位、胸囲も測定します。

- ・5月11日（木）・・・あひる、ペンぎん身体測定
- ・5月12日（金）・・・ひよこ、なかよし身体測定

4月の健康状況

☆発熱・・・8名 ☆結膜炎・・・1名
☆咳、鼻水・・・7名 ☆腹痛・・・1名
☆下痢、嘔吐・・・2名

※4月は咳、鼻水のお子さんが多くいました。



爪のチェックのお願い

爪が伸びていると遊んでいるときに、引っかけて割れたり、お友達や自分の肌を引っかけて傷つけてしまったりと、けがの原因になります。また、汚れもたまりやすく、菌の繁殖の原因になる可能性もあるので、正しい爪の長さにしましょう。週末には親子のスキンシップを兼ねて爪切りタイムをつくりましょう。

目の充血、かゆみは要注意！

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性



目が開かないほどの目やに

細菌性



黄色っぽい目やにと充血

アレルギー性



とても強いかゆみと充血

そのほか、目やにが止まらない原因としては、さかさまつげや鼻涙管閉塞症もあります。それぞれ原因によって治療薬が違います。自己判断せずに、病院へ行きましょう。流行性角結膜炎の場合は、登園停止となります。

アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんができ、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど、原因になるものをできるだけ取り除く

子どもの肌はバリア機能が低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたりかぶれます。石けんでやさしく洗い、肌にあった保湿をしっかりと行いましょう！

小さな子どもの

転倒事故に気をつけて！

小さな子どもは転んだときにとっさに手をついたり、足で支えたりすることができません。そのため、転ぶと頭をぶつけやすいのです。頭のケガは、しばらくたってから症状が現れることがあるので、念のため24時間は様子を見ましょう。下のチェックリストを参考に、**気になることがあればすぐに病院へ！**

すぐチェック！

- 顔色が悪くないか
- ぶつけた所がへこんだり、ぶよぶよしたりしていないか
- ケガの症状や出血がひどくないか
- 吐き気やおう吐はないか
- ぐったりしていないか
- ひどく痛がる様子や不機嫌さはないか

しばらくチェック！

- 元気がなくなって、顔色が悪くなってきていないか
- ぐったりしていたり、意識を失ったりしていないか
- 呼吸がおかしくないか
- 体の動きはいつもどおりか

