

5月保健だより

令和6年5月1日（水）

村山中藤保育園「白樺」 看護師 佐藤 広美

入園・進級時の時期は不安気なお子様たちも、笑顔で遊ぶ姿に変わっています。お友達と仲良く笑顔で元気に毎日を過ごしてほしいと願います。

5月の晴れた日は気温も上昇し、熱中症対策も必要です。小さなお子様の寝不足や朝食抜きは、体調を崩す原因になりますので、食事・排泄・睡眠など生活リズムを整えて、これからの暑い時期を健康に過ごしていきましょう。また、かぜ症状など変化がある場合は、お子様にとってご無理のないように、何卒よろしくお願ひ致します。

《5月の保健行事》

5月9日（木）0～2歳 身長・体重測定 *胸囲測定、爪チェック

5月10日（金）3～5歳 " " " "

5月22日（水）春の健康診断14時から 園医 田中こずえ先生（伊奈平南クリニック）

*0歳児健診 不定期

*6月にはプール開きがあります。とびひ（伝染性膿痂疹）、水いぼ（伝染性軟属腫）がある場合は、早めの治療をお願い致します。プールの時期は治癒証明書（医師記載）が必要となり、それまではプールに入ることができませんのでご注意ください。

*6月19日に歯科検診があります。お口の健康、むし歯ゼロを目指しましょう！

*「～感染症」と診断されましたら、保育園へのご報告をよろしくお願ひ致します。新年度に配布されました保健の用紙に登園届等の詳細が載っていますのでご参照下さい。また、保育園で発熱や具合が悪い時に電話連絡を入れさせて頂いています。お仕事の都合などで連絡先が変わる時は朝の受け入れの時にお伝えください。

*治療（内服）を受けている時はご連絡をお願い致します

お薬を服用しているうちは無理をせずに、ご家庭で過ごすことをおすすめしています。保育園では内服のお薬は原則お預かりしていません。服用しての登園は、薬の成分によっては眠くなってしまったり、また抗生物質などは便がゆるくなることもあります。服薬中や病気の症状があるうちは、ご自宅でゆっくりされることで、長引かず回復も早いと実感しています。

*貼布剤（ホクナリンテープ：気管支拡張剤）は、保育園でのご使用はお控え下さい

シールが下着についてしまっていたり、だれが落としたテープか、わからないこともありました。乳児が口にするなど危険なこともあります。前日のテープがそのまま気づかず、2ヶ所に貼られていることもありました。くすりの副作用（手足のふるえ、動悸、貼った場所のかぶれ、かゆみなど）もありますので、保護者の方がお子様を見守りながら使用することが必要です。園医の田中こずえ先生は内服薬に変えることができるので、受診の際は相談されて下さいと話されていたので、対応をよろしくお願ひ致します。

○ヒトメタニューモウイルス（急性細気管支炎）について

4月に入り数名の報告がありました。RSウイルス感染症に類似した感染症で、上気道炎・気管支肺炎および肺炎など下気道炎（喘息など）を引き起こします。特に1～2歳での初感染が多いですが、3歳以上のお子様でもかかりやすく、再感染を繰り返します。検査については医療機関の判断によりますので、検査の有無にかかわらず、かぜの症状がある場合は、ご家庭で様子を見て下さいますようお願いいたします。

咳症状がある場合は発熱が無い場合でも、早退をお願いすることがあります。

○吐きやすくなっているときの食事について

4月の後半に胃腸炎の診断を受けたお子さまが数名いました。特に嘔吐後の食事は注意が必要となります。嘔吐後間もない食事はかえって症状を悪くすることです。ゆっくり時間をかけることが回復への近道です。以前に園医の田中こずえ先生から対応をお聞きしましたのでご参考下さい。

1. まず何も食べないでおなかを休ませてあげましょう。（1～2時間）

壊れたお腹を使うともっと壊れるので、おなかをゆっくり休ませます。

2. 吐き気がおさまったら水やお茶から始めてみます。

子供用のイオン飲料なども大丈夫です。はじめは一口ずつから初めて徐々に量を増やしていきます。

3. 吐き気がなく水分が取れるようなら食事を開始します。

まず消化の良い食べ物を（炭水化物です）：やわらかいうどん、おかゆ、くず湯から始め、何回かに分けて無理のないように進めます。食べることができそうなら、少しずつ通常に戻していきます。

☆食事の戻し方

- 1) 炭水化物を中心とした食事→おかゆ、軟飯、軟らかく煮たうどん、裏ごしした人参、野菜スープ、おろしリンゴ、バナナなど
- 2) 消化の良いたんぱく質→炭水化物の摂取が大丈夫なら、白身魚、豆腐など
- 3) 2) で大丈夫なら通常に戻していきましょう。

☆牛乳や乳製品は吐きやすい食べ物の代表なのでしばらく控えます。お肉なども胃腸に負担をかけることがありますので、様子を見ながら進めていきましょう。

○目やにについて

保育園では目やにはうつるものと捉えています。少しの目やにでもべったりしたものや結膜炎症状がみられる場合は、ご連絡を入れさせていただいています。流行ることもありますので、受診をお願いいたします。