

5月保健だより

令和7年5月1日(木)

村山中藤保育園「白樺」看護師 池田 佐藤

青空にこいのぼりが初めて上がった日、こあら組のS君が「おさかなのぼったね～」と目をキラキラさせて眺めていました。お子さまたちの健やかな成長を心より願っております。

4月は真夏日もありましたが、寒暖差も大きく体調を崩すお子様も(クラスに4～6名ほど)みられました。「かぜは万病のもと」という言葉があります。引き始めはていねいに対応することで、長引かずにすみますので、よろしくお願い致します。お子さまにとって元気いっぱい遊ぶ保育園でありますよう、体調面を見守っていききたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

<5月の保健行事>

5月8日(木) 0～2歳 身長・体重測定 爪チェック

9日(金) 3～5歳 ” ” ”

21日(水) 春の健康診断(PM13:30) 園医 田中こずえ先生

☆0歳児健診 7日(水)

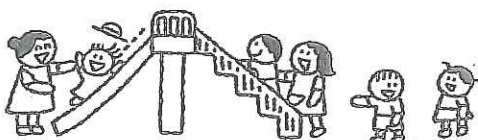


～感染予防は手洗い・うがいが基本です～

朝登園時の手洗い・うがいを推奨していますので、今年度もどうぞよろしくお願い致します。食事前、トイレ後、帰宅時など手洗いの習慣を身につけていきたいですね。

○治療中の内服薬、貼付薬について

内服中の場合はその内容を必ずお知らせくださるとうれしいです。いつもより眠そうにしていたり、長く寝ている状況で様子を聞くと内服中だったりすることがあります。また気管支拡張剤のテープ薬は保育園では控えて頂いています。薬が剥がれたり、拾って手にし、万が一誰かが口にするなどあってはいけませんのでご注意をお願い致します。保育園では内服薬のお預かりはしていませんので、貼付薬は内服への切り替えなど、かかりつけ医へ相談をお願い致します。



○毎日の健康状態をうんちでチェックしていきましょう！

幼児さんたちが自分でトイレができるようになって見逃しがちで、便秘していることもわからなかったりしませんか？毎朝の排便習慣は一日のスタートにとっても重要です。子供の胃腸のはたらきも未発達のため、少しのことでも下痢や便秘になりがちです。下痢をすると腸の動きが活発になり、食べるとまた腸が動いて落ち着かないことがあります。発熱や腹痛がみられるときはお家で様子をみてあげてください。便の性状や回数によっては連絡させていただくこともあります。

<下痢になる主な原因>

- ① ウイルスや細菌性の感染症（症状が治っても数週間は排便中にみられます）
- ② ストレス：環境や気候の変化、食べ物等

<便秘になる主な原因>

- ① 朝排便習慣がないことで便を我慢してしまう

朝ご飯を食べると胃と結腸が刺激され排便が起こります。時間的に余裕をもってトイレを済ませて出かけましょう

- ② 便が溜まり固くなり排便をする時痛い経験をする
- ③ 汗や水分が不足する

汗をかく季節も便秘が起こりやすので、水分をしっかりとっていきましょう。

○早寝早起きを習慣づけましょう！

早寝早起きのカギは、やはり寝る時間が重要です。20時、遅くても21時には就寝していきましょう。お部屋の電気を暗くする、入浴は30分前には済ます、テレビは消すなどして眠るための環境を整えると良いでしょう。「寝る子は育つ」と聞きます。寝ている間に成長ホルモンが出ます。身体の修復や成長に欠かせないホルモンです。朝自然と目が覚めると頭もスッキリしますね。起こしても起きない場合は、寝る時間を早めてみてはいかがでしょうか？

○感染症について

保育園では様々な感染症がみられます。また集団生活のため感染が拡大することもあります。病気を何度も経験することで抗体や免疫力が高まることは事実ですが、日常の健康的な生活を送ることが病気に対しての抵抗力を高めることにもなります。病気になっても早めに休養することが回復には欠かせません。特に呼吸器感染症など咳を伴う症状では後の回復に時間がかかることがあります。もう一日休まれたら回復の仕方が違ったのでは？と思うこともあります。保育園では活動的に遊びますので、咳がぶり返したりする姿もみられますので、ご心配なことがあれば遠慮なくご相談下さい。

