

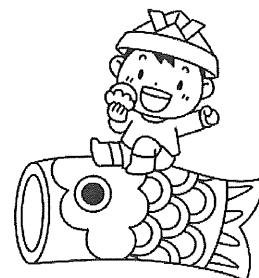
保健だより 5月号

村山中藤保育園「櫻」

看護師 村上暁子 近江信子

4月に華やいでいた桜の花びらが散り、小さな葉が芽吹いてきて緑の美しい季節になってきました。

5月は徐々に暑い日が増えてきますが、この時期は体が暑さに慣れずに疲れを感じやすくなります。気温に合わせて衣服を調整したり、水分をこまめに摂り、休息をとりながら少しずつ体を慣らしていけるとよいと思います。



笑顔いっぱい

4月は新入園児のお子様、進級したお子様も新し環境の中で心も身体も疲れやすく、また天候による気温の変化や眠ること、食べることなどの生活リズムの乱れが加わり体調を崩してしまうことがあります。決して感染源となるウイルスの存在や個々に備わっている免疫力(抵抗力)だけではないように思います。

4月を乗り越えたお子様たちを目の前にして「あんなに泣いてたのに笑ってる」「え～こんなことができるんだね」と嬉しい声があちらこちらで聞かれるこの頃です。お子様たちの順応する力、生活力はすごいですね。

これからの時期は外でたくさん遊び、おなかをすかせてたくさん食べ、心地よい疲れと共に眠る～そんな生活が多くなることでしょう。このような生活リズムを繰り返すことでお子様は身体が丈夫になっていきます。丈夫になれば、例え感染症にかかっても重症にならずに乗り切れることができるというも実感します。

私たち大人の役割は丈夫な身体づくりに向けて、環境や生活リズムを整えることにあると思います。

お子様が笑顔いっぱいで日々を過ごし、元気ですくすくと大きくなっていくことを願っています。



爪切りについて

伸びた爪の中には、目に見えないたくさんの細菌やウイルス、古い皮脂、衣類の繊維、体から出る角質、ふけなどがあります。放置しておくとう菌が繁殖し、においの原因にもなります。また伸びた爪は、爪が引っ掛かって割れたりはがれたりする、遊んでいてお友達に爪があたってキズをつけてしまう、体を掻きむしるととびひ(伝染性膿痂疹)になってしまうなどの思わぬトラブルを引き起こすこともあります。こまめに爪を切り、清潔を保ってあげましょう。爪を整える時は爪の角を爪やすりで丸めてあげるとよいでしょう。

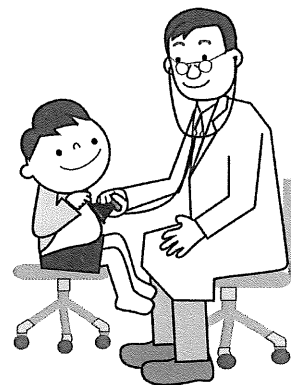
*月初めに行われる身体測定では、爪の確認も一緒に行っています。

爪が伸びているお子様には出席ノートや連絡帳に記載していますので、ご確認をお願いします。爪切りの励行、皆様のご協力を宜しくお願いいたします。

春の健康診断があります

5月11日(月)PM さくら組・ひまわり組・ばら組

5月25日(月)PM りす組・こあら組・うさぎ組



園医の田島内科クリニックの田島先生が来てくださいます。

健康診断では … 目や皮膚の状態
心臓や肺の状態 (聴診器をあてます)
姿勢や栄養状態 } をみます。

<健診結果について>

※健診にてお子様に何か心配なことがあった時は、その日のうちに結果をお知らせします。

6月にはプール遊びが始まります。とびひ(伝染性膿痂疹)、水いぼ(伝染性軟属腫)がある場合は、早めに治療をお願いいたします。

※上記を診断されますと、プールの時期には治癒証明書(医師記載)が必要となり、それまではプールに入れませんのでご注意ください。

・水いぼ(伝染性軟属腫) : ポックスウイルスによる感染症で、小さく白いいぼができます。痒みがあるため、掻きこわすとつぶれて広がっていきます。接触感染のため、例年クラスの中でいつの間にか一人、二人と水いぼのお子様が増えていくのが現状です。衣服から出ている時には覆うなどしていただくと登園は可能ですが、プール遊びは水いぼを除去してからとなります。

※自然治癒もしますが、長期間(半年～数年)にわたるため、その間に水いぼが数十個に増え、お子様も保護者の方も大変な思いをしたことが過去にありました。

1～2個のうちに除去するとお子様の負担も少なく治りが早いように思います。

・アトピー性皮膚炎 : お子様の皮膚状態にもよりますが、プールの入水可否や入水後の対応など、事前にかかりつけの医師と相談していただく場合もあります。

登園の目安について

4月は乳児クラスを中心に、高熱と解熱を繰り返すような風邪やお腹の風邪のような症状のお子様为数名みられましたが、大きな感染の広がりはありませんでした。

5月は大型連休や新年度の疲れも出やすくなります。発熱の他にも、鼻汁や咳症状、便の状態がいつもと違う時には早めの受診をするようにしましょう。(連休期間は医療期間もお休みの場合がありますので、かかりつけ医の休診日なども調べておくと思います。)

またお子様の食欲がない、機嫌が悪い、眠れないなど、いつもと様子が違う時には無理せず自宅で様子を見てもよいでしょう。

病気が治り登園する目安は、熱が下がり24時間経っている、症状が改善し全身状態がよいことです。無理のない登園をよろしくお願い致します。