



5月ほけんだより

暖かく過ごしやすい季節となり、さわやかな気分になれる5月です。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



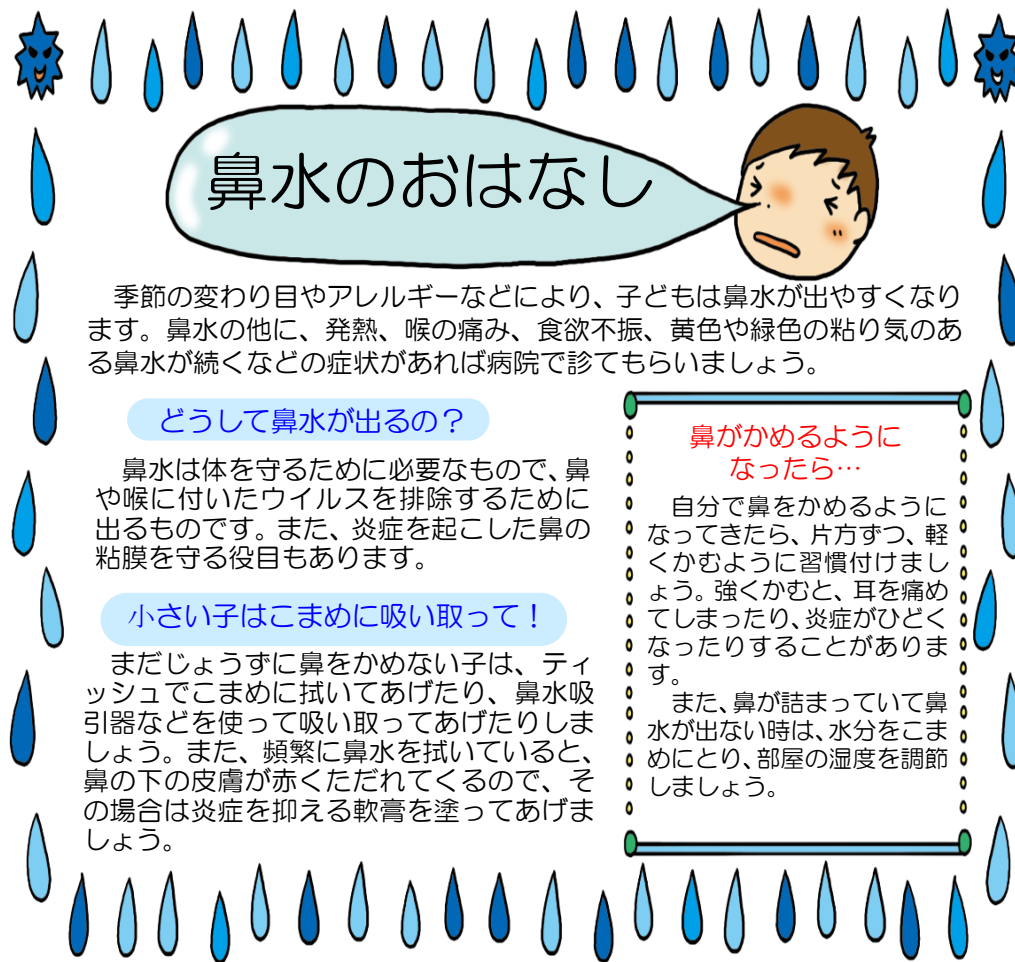
感染性胃腸炎について

3月の末から4月にかけて、当園でも感染性胃腸炎が流行りました。感染性胃腸炎は、ウイルスや細菌などが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。下痢の症状は、最初から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防となります。暖かい季節は比較的発生率は減りますが、小さいお子さんは罹患率が高いため、これからも注意していく必要があります。当園でも情報提供や状況に合わせた対策をしていきたいと思っております。



新型コロナウイルスについて

現在、全国的に感染者が増加傾向であり、山梨県も感染が拡大しています。山梨県知事からも最大限の警戒が必要な情勢となっていると通知がありました。改めて感染予防の意識を持ち、マスクの着用や手洗いなど基本的な感染防止対策を登園でも徹底していきます。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていた鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ★のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る。
- ★3食しっかり食べる。
- ★たくさん体を動かして元気よく遊ぶ。
- ★睡眠時間をしっかりとる。