



# ほけんだより

平成 30 年 5 月 1 日発行

新しい生活が始まって、1カ月がたちました。規則正しい生活のリズムはつかめましたか。  
日頃より健康を意識した生活を心がけ、病気や事故から子どもを守るようにしましょう。



急な環境の変化や気温の変化などもあり  
疲れも出てきて体調を崩しやすいものです。  
毎朝健康観察をしましょう。

せき、鼻水、湿疹、目の充血、熱、顔色など。  
喘息発作も起こりやすくなります。

\*子どもの言葉にも耳を傾けて、だるい、痛い、  
疲れや表情など。また、服装は、着脱しやすいよ  
うに上着などで調節しましょう。

新しいクラスや集団生活にも少しなれ始め  
た時期でもあります。緊張がとれて開放的な気  
分になることによって転んだり、ぶつかったり  
のけがが多くなります。

0～2歳頃・・・転倒

3歳以降・・・衝突

1歳児ではひっかき、かみつきなどがありま  
す。



日頃忙しく頑張ってきた子どもたちや保護  
者の方にとって5月の連休は旅行や遊びでリ  
フレッシュするチャンスです。

しかし、遠くへのお出かけは、子どもに疲れ  
を残し、休み明けには体調を崩して休むことにも  
なりかねません。

余裕のある日程を心掛けてください。

大きな集団の中に入り、環境の変化になじめ  
ず、「行きたくない」と訴えたり体調を崩すこと  
もあります。

園で頑張ったことをほめ、スキンシップをし  
ながら話を聞いてあげてください。受け止めて  
くれる安心から心も安定します。

## 保健行事

- \* 歯科検診 5/15 (火) 9:30～
- \* 内科健診 5/31 (木) 12:30～



当日は歯みがきをしてきて下さい。又、なるべく  
お休みをしないようにお願いします。

## 4月の感染症

- RSウイルス
- 突発性発疹
- 胃腸炎
- 溶連菌



目に見えないウイルスへの予防策はきわめて難しいものです。下痢の症状ではウイルス性胃腸炎で、  
おおむね1週間でおさまりますが、便の形は元に戻ってもウイルスの排泄は2～3週間ほど続きます。  
家庭で気を付けるポイントは排泄のお世話の後、食事前にしっかり手洗いをしましょう。また、普段通  
りの食事が出来るようになってから登園しましょう。登園時、登園届の提出をお願いします。

