

# ほけんだより



太陽の子保育園平成18年5月

## 新しい生活のリズムはつかめましたか？

新しい生活が始まってから1ヶ月が経ちます。規則正しい生活のリズムはもうつかめているでしょうか。早寝早起き、毎朝の排便など、今のうちに身につけてほしい生活习惯です。

また、この時期は汗ばむ陽気の日があれば、急に寒くなったりと、気温の変化の激しい季節もあります。子どもの体調に気を配ってあげて下さい。



### 春から夏に多い感染症

#### ★プール熱（咽頭結膜熱）

：高熱、目の充血や痛み



#### ★手足口病：手、足、口に

水ぶくれのような発疹



#### ★風疹：少し盛り上がった細かい発疹

#### ☆ヘルパンギーナ：高熱、のどの痛み

**STOP** ★は、学校保健法で出席停止措置が定められているので、主治医の許可が出るまで登園できません。

小さな子どもは、症状をうまく言い表せません。食欲がない、きげんが悪いなど、いつもとちがうところがあったら、気をつけて症状を見てあげてください。

### 朝早く起こす方法

- ①カーテンを開けて、部屋を明るく。
- ②「〇〇ちゃん（くん）」と、やさしく呼びかけましょう。
- ③一息おいて少し大きな声で「〇〇ちゃん、起きようね」。
- ④目を開けるなど反応があったら、からだを起こしてしっかり目覚めさせます。

ポイントは、時間に余裕を持って起こすこと。イライラしたり、怒鳴り声を出さずにすみます。



## 水いぼについて

水いぼは、伝染性軟腐腫と言い、ウイルスによって感染する皮膚の病気です。

特徴：背中、おしり、腋の下などに出来やすい。あわ粒～米粒の大きさの軟らかいいぼで、真ん中がくぼんでいる。

水いぼは、自然に消えることもあるため、取るか取らないか意見の別れるところですが、保育園は集団生活の場なので、取ってもらっています。自然消退には何年也要し、その間に数が増えたり（時には無数に）化膿したり、また感染源にもなるからです。裸でふれあって遊ぶプールで移ることも多いので、みつけたらプール前に皮膚科を受診するようお願いします。

### 睡眠時間は大丈夫ですか？



### 子どもが連休で疲れることも…

新しい環境でがんば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絶好のチャンスです。

しかし、遠くまでのお出かけは、思った以上に子どもたちに疲れを残し、休み明けに熱や下痢で休むことになったり、なんだかボーッとしている子もいます。

遊びに行くにも、余裕のある日程を心がけて下さい。

### ケガが多くなる月です

ここでの生活に、すこし慣れ始めてき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、ぶつかったりのケガが多くなります。

十分に注意はしていますが、家庭でも注意するよう呼びかけて下さい。



### 食中毒が増えてきます

これから梅雨に向かって、湿度が高くなり、食べ物が傷みやすくなります。

#### ●生ものをひかえる



#### ●調理・食事の前には



#### 石けんで手洗いする

#### ●風通しを良くする

お弁当でも前の夜の作りおきや生ものなどは避け、熱いものは冷ましてから入れるようにして下さい。