



ほけんだより 5月号

気持ちのよい季節になり、みんなで公園に行く機会が増えてきました。これから外遊びの機会が増えるので、思いきり遊べるよう、子どもの健康を見守っていただければと思います。

4月の感染症データ

- ・発熱……………10名
- ・溶連菌感染症…2名

4月はアプリでお知らせした通り、溶連菌感染症のお子さんが2名みられましたが、大きく流行が拡大することなく収束しています。

気温差が大きい日があり体調に影響したり、新しい環境で疲れが出てきたりしているかと思えます。早寝早起き、朝ごはんを食べる等生活リズムを整え元気に過ごしましょう。



生活リズムは早起きでリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。
体内時計は、24 時間より少し長いいため、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



はしか



はしかは昔の病気というイメージがあるかもしれませんが、今年の3月中旬時点で前年同時期の約4.5倍となる100例以上の報告があり、感染が急拡大しています
熱、咳、鼻水などの症状が出始め、数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出てから、再発熱で38～39℃台まで上がり、発疹は全身に広がります。全身症状が強く、かかるととても辛い病気です。また、肺炎、中耳炎、結膜炎、熱性けいれん、脳炎などの重い合併症を起こすことがあり、とてもうつりやすく、免疫がない大人にもかかるので注意が必要です。

はしかにかかってしまったら

感染力の強い病気なので、解熱後3日を過ぎるまでは登園停止となります。体力が消耗しないようにできるだけ眠れる環境を整え、加湿器などで湿度を保ちましょう。熱が高い時は氷枕や保冷枕などで体温を下げようようにします。食欲が落ちていることが多いので、無理に食べさせることはせず、水分を十分に与えましょう。水分がとれず、嘔吐や下痢がひどい時は、脱水症状を起こしているかもしれないので、早めに受診する必要があります。

5月15日(金)健康診断を行います

当日は、着脱のしやすい服装でお願いします。なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

全園児による内科健診は年2回ですので、なるべく出席していただくようお願いいたします。

