



# ほけんだより 5月号

2024年5月1日発行  
社会福祉法人尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズ1

新年度がスタートし、早くも1ヶ月が経ちましたね。こどもたちも新しい環境での生活に少しずつ慣れてきて、笑顔も増えたように感じられます。先月は、発熱や下痢の症状でお休みする子が多くいました。5月は連休があり、生活リズムの変化から疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。手洗・うがい等の感染症対策や、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。

## 《先月の感染症情報》

手足口病…1名  
嘔吐や下痢等の胃腸炎症状…10名

## 内科健診のお知らせ



先月の「ほけんだより」でもお伝えしましたが、今月23日(木)に内科健診があります。全園児対象です。受けられなかった方は1週間以内に、保護者の方に太田小児科まで連れて行っていただきますので、なるべくお休みのないよう、調整をおねがいします。

**かゆみのある湿しんは「とびひ」かも**

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね

GWを過ぎると蒸し暑い日々が続く、熱中症を起こしやすくなる時期です。園では環境省から発表されている暑さ指数(WBGT)をもとに、外あそびの可否判断を行っています。指数が低くても、その日の体調で熱中症になりやすくなりますので、睡眠をしっかりとる等、体調管理をしましょう。

## 熱中症の予防対策

- ①暑さを避ける  
室内は温度だけでなく、湿度にも気を付けましょう
- ②服装の工夫  
フラップ付の帽子を使う  
通気性の良い服を着る  
太陽光の下では黒色系の素材は避ける
- ③こまめに水分補給をする  
のどが渇いていなくても水分補給をしましょう
- ④日頃から暑さに慣れさせる
- ⑤規則正しい生活  
睡眠や食事をしっかりととりましょう

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化や連休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・・・?

- ①のんびりとお風呂に浸かって心と体の疲れを取る
  - ②たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
  - ③睡眠時間をしっかりと取る
  - ④3食きちんと食べる
-