ほけんだより　５月号

２０２５年度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
看護師

新年度から早くも1ヶ月が経ち、新しい環境での生活にも少しずつ慣れてきて、笑顔も増えてきた子どもたち。教室や園庭で楽しく遊ぶ姿がみられます。5月は端午の節句もありますね。こいのぼりのように、元気いっぱい過ごしてほしいと思います。手洗・うがい等の感染症対策や、規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう。

≪先月の感染症情報≫
インフルエンザ A…8 名
ウィルス性胃腸炎…1 名
伝染性紅斑…1 名
その他にも発熱・嘔吐症状の子が多数いました。

内科健診と尿・蟯虫検査のお知らせ

先月の「ほけんだより」でもお伝えしましたが、今月 15 日（木）に内科健診、29・30 日（木・金）に尿・蟯虫検査があります。全園児対象です。受けられなかった方は保護者の方に太田小児科へ健診に連れて行っていただいたり、検査機関へ検体を持って行っていただいたりするので、なるべくお休みのないよう、調整をおねがいします。

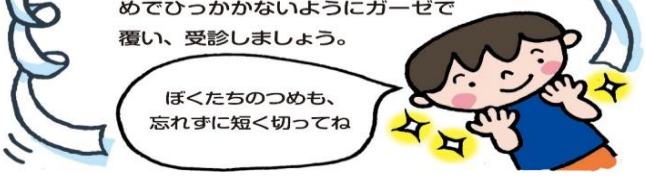
GW を過ぎると蒸し暑い日々が続き、熱中症を起こしやすくなる時期です。園では環境省から発表されている暑さ指数（WBGT）をもとに、外あそびの可否判断を行っています。指数が低くても、その日の体調で熱中症になりやすくなりますので、睡眠や朝ごはんをしっかりとり、体調管理をしましょう。

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りましょう

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ほうができ、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！　水ほ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。水ほうを見つけたら、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。



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