

穏やかな春の風が吹いてきて過ごしやすい季節になりました。保育園生活にも少しずつ慣れてきますが、疲れから体調を崩しやすくなり、怪我をしやすい時期でもあります。安全に楽しく保育園生活が送れるように、こども達の様子をみていきましょう。

5月の保健行事

中旬以降：身体測定

4月の感染症

新型コロナウイルス感染者：1名

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、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ります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



花粉症って何？

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、機嫌が悪くなったりします。ストレスで悪化することもあるので、生活環境を工夫しましょう。



- 原因…花粉
- 発熱…ほとんど出ない
- くしゃみ…続けて出る
- 咳…咳が出ることもあるが喉の痛みはない
- 鼻水…サラサラで透明
- 目…涙が出る、かゆみ、充血
- 期間…花粉飛散中



発熱とは…

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握しておくことが大切です。

発熱の原因は、インフルエンザや急性胃腸炎などのウイルス感染、マイコプラズマなどの細菌感染がありますが、他にも以下のような原因で発熱が起こります。

- ・熱中症…夏季にみられる。顔が赤く息遣いが荒くなるのが特徴です。
- ・中耳炎…耳の痛みを伴い、耳から液体が出ることもあります。

- ・ご自宅ではこまめに水分補給をしましょう。

- ・熱の outset で寒気を感じている時は温かくし、熱が上がると手足が温かくなってきたら薄着にします。
- ・汗をかいたら衣服を取り替えます。
- ・食事がとれない場合は経口補水液なども積極的に摂取しましょう。食欲があれば、喉越しがよく、消化に良いものを与えましょう。



お父さん、お母さんの『なんか変』『いつもと違う』は、子どもたちのとても大切な体調の目安です。いつもとは違う変化があれば注意して観察しましょう。

また、水分がとれない、頻回な嘔吐・下痢・呼吸が苦しそうな時は早急に受診しましょう。