

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くる頃ですが、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

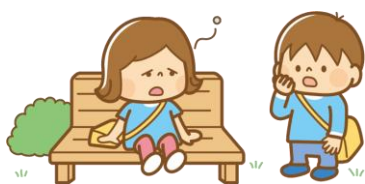
0名

## 5月のイヤイヤ期

5月は、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、登園を嫌がるようになります。

### 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



## 花粉症について

最近では、子どもの花粉症も増えました。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、生活環境を工夫していきましょう。



- 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…3月スギ、ヒノキ、ハンノキ  
4月スギ、ヒノキ、シラカバなど  
5月ヒノキ、シラカバ、コナラ



花粉以外にも、黄砂やPM2.5などで花粉症と同じ症状を起こすことがあります。

## 発熱とは…

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインです。熱を出すことで、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す。日頃からお子さんの平熱をきちんと把握しておくことが大切です。

最近では、新宿区の小学校で麻疹(はしか)の集団感染がありました。麻疹は1歳と6歳で予防接種を行います。予防接種をしているからといって罹患しない訳ではありません。保育園でも麻疹の早期の症状である38℃以上の発熱・咳・鼻水・眼充血・のどの痛みに注意して保育を行っております。ご家庭でも気になる症状には注意をお願いします。

- 発熱の原因は、急性胃腸炎などのウイルス感染、溶連菌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。ひどくなると副鼻腔炎になるので注意が必要です。

- ご自宅ではこまめに水分補給をしましょう。
- 熱の始めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上がり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しょう。
- 食事がとれない場合は経口補水液(イオン水)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、子どもたちの体調を管理する上でとても大切です。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。