ほけんだより・5月

平成30年5月1日
四つ木なかよし保育園
看護師

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃かと思います。5月はゴールデンウィークで休みが続きますが、生活リズムの乱れなどで体調を崩さないように、健康管理に気をつけていきましょう。

早寝のためにできること

❶まずは早起きから
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

❷朝の光でスタート！
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

❸日中にしっかりあそぶ
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

❹午睡は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

❺おふろはぬるめに
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

❻入眠前の習慣づけを
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が増強しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめのチェックをしていきましょう。

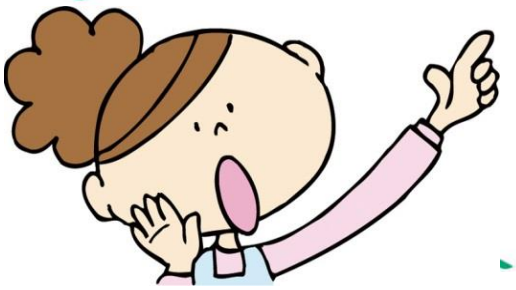
●今月の0歳児健診（もも組）
5月9日（水）13時より

なるべく欠席されませんようによろしくお願いします。

●5月の欠席状況理由
発熱、腹痛

沖縄ではしかが流行しています！！

はじめの2～3日は高熱、くしゃみ、せき、鼻水、めやになど、かぜのような症状がでます。いったん熱が下がりますが、再び高熱が出ると同時に全身に発疹が現れます。頬の内側に白く斑点ができます。高熱は4～5日くらい続き、せき、鼻水、口内炎、目の充血はさらにひどくなります。伝染力が強く、はしかの人のそばにいると、すぐにうつってしまいます。予防接種を受けるのが最も効果的です。



潜伏期間：10～12日
感染経路：飛沫感染で、感染力が最も強いのは、発疹前のせきの出はじめ頃。
登園基準：発疹に伴う熱が下がってから、3日経過するまで出席停止です。