

大型連休が始まります！

新年度が始まって初めての長いお休みが来ますね。家族で遠出計画されているご家庭もあるかと思いますが。計画を立てる際、家族の中で一番小さい子どもさんのペースに合わせてみてはいかがでしょうか？お兄ちゃんやお姉ちゃんの希望を聞いた次の日は、小さい子どもさんにあわせて家族みんなでゆっくりお昼寝するものいいかもしれませんね。



ほけんだより5月号

2018 社会福祉法人栗石保育園 保健室

新年度が始まって1ヶ月が経とうとしています。

一日ごとに暖かくなり外での活動が本格的に始まりますね。少し暖かい日活動的な子はたくさん汗をかきながら遊んでいます。気温の変化に対応できるよう薄手の着替えを数枚準備していただくと汗をかいた後の着替えがスムーズにできるかと思います。汗をかいたままですと体が冷え、風邪を引きやすくなります。また、赤ちゃんは代謝が活発ですので薄手の洋服を重ねていたほうが気温に応じて調節ができるのでお勧めです。



早寝のためにできること

- 1 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。
- 2 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。
- 3 日中にしっかりあそび**
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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



新年度の子供たちの様子。

急に暖かくなったり、寒くなったり気温差が激しい中、子どもたちは元気に過ごしています。中には咳をしたり、疲れから熱が出たり、じんま疹がなんていう子もおります。お薬を持参する子も少ないとは言えない状況ですが、当園においては、流行性の疾患は今のところ報告はありません。

またお薬を嫌がるどころか、薬の時間を心待ちにしているようで、薬のかごを持っていると「先生、お薬あるの?」「え～お薬ないの～」という会話の毎日です。看護師の心境としては、うれしいやら、困ったやら。元気に過ごしてくれるのが一番です。

麻疹(はしか)を知っていますか?

このところ新聞やテレビ等で麻疹(はしか)の罹患が報道されています。

<原因> 麻しんウイルス <潜伏期間> 10日~12日

咳やくしゃみによる飛まつ感染や空気感染、直接肌が触れる接触感染

<症状> 発熱、くしゃみ、鼻水など風邪に似た症状から始まり 40℃近い熱が2~3日続く。頬の内側に白い斑点(コプリック斑)が出た後で38~37度になるが、再び40℃前後まで熱が上がり、首筋辺りから、顔、胸、手足に赤い発疹が広がる。発疹は網目状になる。

<登園基準> 解熱後3日を経過するまで登園停止。

子どもたちは1歳のお誕生日を過ぎたときと、小学校入学前にMR7ワクチン(麻しん風疹7ワクチン)を接種しますが、おうちの方は予防接種を受けているでしょうか?1回だけの接種だと抗体ができないまたは、低下する可能性があるといわれています。この機会に母子手帳を確認し、子どもさんを感染から守りましょう。

5月の乳幼児健康診査

- 11日(金) 乳幼児健康診査
 - 22日(火) 3歳児歯科健診
 - 25日(金) 1歳6ヶ月児健診
 - 31日(木) 赤ちゃん相談
- 詳しくは広報しずくいで確認のうえお出かけください。

