



ほけんだより・5月



令和4年4月28日
四つ木なかよし保育園
看護師

新年度が始まり1か月経ち、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月は体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。連休も増えて生活が乱れがちになってしまうので、規則正しい生活をして元気いっぱいにご過ごしましょう。



発熱



発熱には、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、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。

お家でのケア

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始めで寒気感じている時は温かくし、熱が上がリ、手足が温かい時は薄着にします。汗をかいたら衣服を取り替えましょう。



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱まった状態になります。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげてください。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気が出るものもありますので、園でも注意してまいります。よろしくお祈りします。



鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



まだじょうずに鼻をかめない子はティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。

歯科健診

5月19日(木)10時～



当日の朝はしっかりと朝ごはんを食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたらご相談ください。

※欠席の場合、直接園医の歯科へ受診して頂くことになりますので、ご了承下さい。

●0歳児健診(もも組)

5月12日(木)

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。

4月の内科健診を欠席された方は、0歳児健診と一緒にまいりますので、なるべく欠席されないよう、よろしくお願い致します。

●4月の欠席状況理由

発熱・鼻水・咳・嘔吐