



ほけんだより

5月号



令和5年4月28日
上間さつき認定こども園
看護師 石原

新学期が始まって1ヵ月が経ち、子どもたちも新しいお友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。しかし、体や心に疲れが出てきて怪我をしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱい過ごせるようにしましょう

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



虫刺され

乳児が蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出る場合があります。時間が経つにつれ、赤く腫れたり、水泡ができたりし、腫れる場合も大人よりも大きく腫れます。これは、虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、薬を塗ってもよくなる時は病院で診てもらいましょう。また手足の指先はなめてしまう危険性もあるため、薬はつけないようにしてください。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的につけてくださるようお願いいたします。

感染性胃腸炎

夏風邪の一種です。代表的なものはノロ、ロタウイルスで3歳までの乳幼児に多く、嘔吐・下痢で始まります。発熱はすべての子に見られるわけではありません。ロタウイルスの下痢は白っぽくなる場合があります。感染力が強く症状消失後も2～3週間は感染力があります。下痢・嘔吐などの症状があれば早目の病院受診をお願いします。

