



## 5月の保健だより



たかさご保育園

満開の桜がまぶしい緑に変わり、さわやかな季節となりました。

新年度がスタートして、あっという間に一ヶ月が経ちました。子ども達は新しい環境にも慣れてきて、お友達と元気いっぱいに遊ぶ姿がみられています。また一方では少し疲れが出てくる時期もありますので、睡眠をしっかりとるようにして体調には注意していきましょう。

### 行事

- ・春の内科健診…嘱託医 吉崎医師

5月 7日 (火) 0、1、2才児

5月 22日 (水) 0、3、4、5才児

### 保健のお知らせについて

成長記録（身体測定値）はさくらデイズにて配信しております。

0才児：毎月

1才児：奇数月

2～5才児：3回/年（7、11、3月）に配信いたします。

感染症報告や病欠状況については、さくらデイズ（リンク先コメント欄）にて適宜配信してまいります。

### 活動しやすい服装選びを

日中は汗ばむ程、気温が上がる日もあります。子どもはたくさん汗をかく上、園庭で思いっきり遊びますので、着替えを多めに（上下2セット以上）用意しましょう。

※肌着は・・・綿で汗を吸収しやすいもので、汚れの目立ちやすい白か淡い色が良いでしょう。年間通して、乳児は半袖、幼児は半袖かノースリーブシャツにしましょう

体の汚れを吸着するので、入浴しなくとも必ず毎日とりかえましょう

※ズボンは・・・半ズボン（病後や体調の悪い時には調節しますので、短めで動きやすいものをはきましょう）

股上が深いものをはきましょう

※上着は・・・できれば綿素材のものが良いでしょう。よく汗を吸収し、保湿性に富んだ綿のものは子どもにとって最適です。新陳代謝の激しい乳幼児期は、頻繁に取り替える必要があります。脱ぎ着のしやすいゆとりのあるものが良いでしょう。

※帽子は・・・通気性が良くて洗濯しやすい



光線を反射させる白い色や淡い色

アゴひもがあり、顎にフィットしている

大人の指が1本入るゆとりのあるもの（持ち帰った際にサイズの確認をおねがいします）

適当な大きさのつばがついている

\*靴は・・・・サイズが合っているものをはきましょう。おおき過ぎても靴擦れを起こします。足の大きさより0.5～1cm程の余裕があると良いです。また靴の中に砂や小石が入っていないかチェックしましょう。

靴下の内側に絵柄の糸があるものは、爪が引っかかる原因になるので、できるだけ柄糸が無いものがよいでしょう。



### 予防接種で免疫をつくる

保育園は集団生活の場であり、病気が発生すると、あっという間に広がってしまいます。症状が軽い病気は、上手に乗り越えて免疫を獲得していきますが、重い合併症をおこす病気は予防接種で免疫を得ることで、個人としても集団としても予防が可能になります。

- ・予防接種を受けた場合は、連絡帳でお知らせ下さい。
- ・予防接種は対象年齢の時期に計画的に、体調の良い時に受けましょう
- ・接種後に熱が出ることが多いため、週末に受けると安心です。
- ・安静保持や副反応の観点からも、接種後の登園を控えご家庭で様子を見ることをお勧めします。

副反応・ワクチン接種後に体に何らかの反応が出る場合があります。気になる症状については、接種した医師に相談しましょう。

4種混合：接種部位の発赤、腫れ、しこり

MR：発熱、発疹、リンパ節の腫れ、まれにアナフィラキシーショック

おたふくかぜ：発熱、耳の下の腫れ

インフルエンザ：接種部位の腫れ、微熱、体のだるさ

Hibワクチン：接種部位の赤みと腫れ、しこり

### はしか

熱・咳・鼻水などの症状が出始め、数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出てから再発熱で38～39℃台へ上がり、発疹は全身に広がります。全身症状が強く、かかるととてもつらい病気です。

また肺炎、中耳炎、結膜炎、熱性けいれん、脳炎などの重い合併症を起こすことがあります。感染力が強く免疫がない大人にもうつるので注意が必要です。

予防接種の効果は非常に高く、ほとんど感染を防ぐことが出来るので時期が来たら受けましょう。

\*医療機関へ受診の際は、来院の前にまず電話で確認をしましょう。

