



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、風が心地よい季節となりました。

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、園庭からは元気な笑い声が響いてきます。また一方では疲れも出やすい時期ですので、睡眠をしっかりとるようにして体調に気をつけていきましょう。

行事

- ・春の内科健診…嘱託医 吉崎医師
5月 7日 (水) 0、1、2才児
5月 20日 (火) 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

日中は気温が上がり汗ばむ日もあります。子どもはたくさん汗をかくうえ、園庭で思いきり遊びますので着がえを多めに（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す。年間を通して、半袖かノースリーブシャツにしましょう

体の汗や汚れを吸着するので入浴しなくて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)

股上が浅いものは活動の妨げとなりますので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。

お尻までの長さとし、装飾やフードや紐の付いたもの、
また広がりやすいデザインは避けましょう。

●帽子は・・・通気性が良くて洗濯しやすく、日光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ものを選びましょう。
大人の指が1本入るゆとりのあるもで、適度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。大き過ぎても転倒や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にてお知らせ下さい。
- ・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あるため、ご家庭で過ごせる日や週末（土曜日）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°C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。

※お子さんやご家族が感染した場合や、接触した人が感染したなどがありましたら園までお知らせください。