

5月



# ほけんだより

令和7年5月1日 西保育所



園庭には、「子ども達が元気に育ちますように」と願いを込めたこいのぼりが元気に泳いでいます。新年度が始まって1カ月。新しい環境にも少しずつ慣れ、自分のペースで所生活を楽しめるようになってきました。

しかしこの時期は、体や心に疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。気温の変化や体調管理に気をつけ、元気に過ごせるようにしましょう。



小さな子ども達は、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子ども達が起きたら、抱っこしたり、着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう。熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？鼻水や咳は出ていませんか？顔色・機嫌は？食欲はありますか？小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。毎朝触れ合いながら「見て」「触って」の確認をお願いします。休むほどではないけど、どこか調子が悪い時は必ず担任にお知らせください。保育所でも丁寧に様子を見ていきます。

## ☆ゴドモンでの出欠申請の際のお願い☆

病欠でお休みの際、欠席理由を入力した後、備考欄に現在の子どもの様子(鼻水・鼻づまりがひどく機嫌も悪いため家庭で様子見ます、夜中から咳込みあり受診します、下痢・腹痛を訴えているので受診予定…等)も記入していただくと、どういう状態で休んでいるのか把握できるため、記入のご協力をお願いします。

## 水ぼうそう

おうちでは…



発疹をかきむしらないよう爪は短くし、手洗いをしましょう。



お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておくこと痒みも軽減し、化膿しにくくなります。



口の中にも発疹ができます。おかゆなどの消化がよく刺激の少ない物をあたえましょう。

## 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。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

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。

小さい子はこまめに吸い取って！

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たりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。



鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。