



5月ほけんだより



新年度が始まって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みられるようになってきました。5月は連休で生活リズムが乱れ、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。ご家庭と連携を取りながらお子さんの体調に気を配っていきたいと思います。

感染性胃腸炎に注意！

- ① 手洗い、うがいをこまめにする。
- ② 食品は十分加熱
O-157 75℃で1分以上
ノロウイルス 85℃で1分以上の加熱で死滅
- ③ 調理器具等を清潔に保つ
- ④ 汚物は衛生的に処理する
(嘔吐物、便に直接触れずに処理)

胃腸炎にかかったら...

脱水を防ぐため水分補給と安静第一！下痢は止めずに整腸剤による治療となります。

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



こんなうんちは心配です

うんちは健康のパロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるため、おむつを持って診察を受けましょう。



白 	酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。
赤 	真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性あります。
黒 	黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。

* 緑色のうんちは大丈夫？

うんちがおなかの中に長くとどまっていたり、ガスが多いと酸化されて緑色になります。腸内のビフィズス菌、乳酸菌、大腸菌など腸内細菌の変化や腸内PH(酸性度)の違いによって緑色になることもあります。食欲、機嫌、全身状態に変わりがなければ心配いりません。

「メリーズ赤ちゃん相談室」より



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、手洗いで落とさきれない汚れは、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、お友達を傷付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切ってくださいようお願いいたします。

4月に発症した疾患

- ・中耳炎
- ・アレルギー結膜炎
- ・インフルエンザA
- ・急性結膜炎
- ・アデノウイルス
- ・ロタウイルス