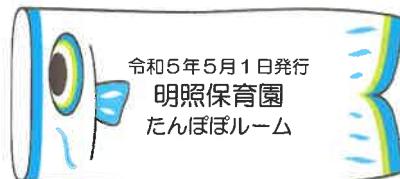




5月ほけんだより



新年度が始まって1カ月が経ち、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、ケガ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。

風邪かなと？と思っていたら、実は花粉症かもしれません！

花粉症の症状が現れやすいのが、鼻と目です。鼻の三大症状と言われるのが、くしゃみ・鼻水・鼻づまりです。こうした症状は、風邪と間違われやすいのですが、風邪であれば1週間程度で治るのにに対し、花粉症は花粉が飛んでいる間は続くこと、サラサラした水っぽい鼻水が流れることがあります。

一方、目の三大症状と言われるのが、目のかゆみ・目の充血・涙です。このほか、体がだるい・熱っぽい・機嫌が悪いといった全身症状を伴うこともあります。

花粉症はアレルギー疾患ですので、長引く症状の場合は一度受診をおすすめします。

花粉症の症状



花粉症と風邪の違い！



生活リズムを整えよう！



5月は連休があります。休み中はどうしても不規則な生活になります。正しい生活リズムを心がけ、元気いっぱいに楽しく過ごしましょう。

早寝早起きをしよう



睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるよう促しましょう。



うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

歯科検診・内科健診

ご協力ありがとうございました。

4/26 歯科検診、4/27は1回目の内科健診がありました。すでに結果はお伝えしていますが、受診が必要なお子さんは、診察を受けていただくようお願いします。

当日お休みしたお子さんは、スケジュール調整し受診したいと思います。日程が決まり次第お知らせいたしますので、ご協力をお願いします。

たんぽぽルームより

4月は、寒暖差や花粉症・黄砂の影響なのか、呼吸器症状の鼻水や微熱での欠席・受診児が多かったです。大人でも咳や鼻づまりはつらいものです。身体の小さな子どもたちはなおさらです。症状がひどい場合は、ゆっくりとお家で過ごせたらいいですね。

～4月に発生した疾患～

・突発性発疹 ・下痢／嘔吐 ・微熱 ・咽頭炎