



ほけんだより

5月号

2023年5月  
fujimuraナーサリ一  
看護師

新緑がきれいな季節になりました。新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子供たちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。生活リズムを整えて、健康管理に注意していきましょう。

### 感染症に注意しましょう

集団生活に入ると心配になるのが感染症です。保育園は、小さい子どもが長時間一緒に生活しています。感染症の拡大予防のため、**体調に異変があった時（下痢・鼻水・咳等、熱がなくても症状により）は、必ず医療機関での受診のご協力をよろしくお願いいたします。**

また、疾患によっては登園に際して医師の記載した登園許可証が必要になる場合がありますので、受診された際に医師に確認して下さい。許可証は保育園のホームページからダウンロードが可能です。使用される前には必ず園にご連絡をお願いいたします。



#### 医師の記入した書類の提出が必要な疾患（登園許可証）

麻疹（はしか）	インフルエンザ	風疹
水痘（水ぼうそう）	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	咽頭結膜炎（プール熱）
流行性結膜炎	百日咳	急性出血性結膜炎
結核	侵襲性髄膜炎菌性髄膜炎	腸管出血性大腸菌感染症

#### 医師に相談し登園が可能になった時に保護者が記入した書類の提出が必要な疾患（感染症届出書）

溶連菌感染症	マイコプラズマ肺炎	手足口病
伝染性紅斑（りんご病）	ウイルス性胃腸炎（ノロ・ロタ・アデノウイルス）	ヘルパンギーナ
RSウイルス感染症	帯状疱疹	突発性発疹
新型コロナウイルス感染症		

#### Point

熱やおう吐、下痢等の病み上がりは、家で元気で園で長時間過ごすまでには回復していない事があります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引く恐れがあるので、しっかり回復する時間をとってあげてください。詳しくは別紙の登園基準をご参照ください。

#### 元気を保つために！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間が理想的です。

朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。大人の時間に合わせるのではなく、子どもの寝る時間になったら、テレビを消すなどしてみましょう。ゆったり触れ合いタイムも良いと思います。



### 園で気持ちよく過ごせるように

そろそろ暑い日が多くなって来ます。園で快適に過ごせるように、衣類や靴の調整をお願いします。汗や食事で汚れる事もありますので、上下とも2~3枚ずつ、成長に合わせた動きやすく体に合ったサイズのものをご用意ください。また、つめきりも忘れずに行って、ケガのないようにしましょう。

#### 衣類

衣類は、調節ができるように長袖・半袖シャツ両方をお持ちください。ゆったりとした動きやすいサイズが良いでしょう。ボタン・飾りは誤嚥の恐れがあるのでお控えください。ズボンはずそが長くないもので、くるぶし位までがつまづき防止になります。子どもたちは成長が早いので、サイズチェックは3か月を目安に行いましょう。

#### 洋服選びのポイント一例



◎前後がわかりやすいもの  
◎フード・ボタンがないもの



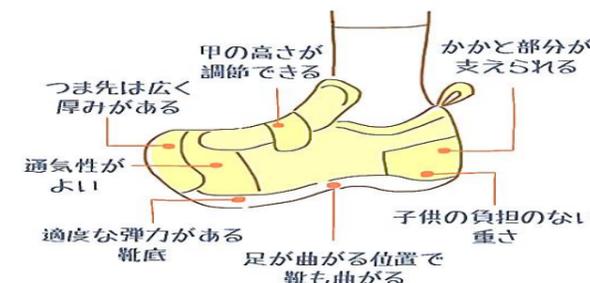
◎ストレッチのきいたもの  
◎ウエストやすそにひもがないもの  
タイツはNG



すそはくるぶし位で、下がってこないように少しだけ仮止めしておくとう便利です。

#### 良い靴の選び方

子どもたちは、毎日お散歩の時に靴をはく練習をしています。サイズが小さかったり、はき口が狭いと、うまくはけずイライラしてしまう事も。楽しく練習できるように、はきやすく、サイズのあったものをお願いいたします。



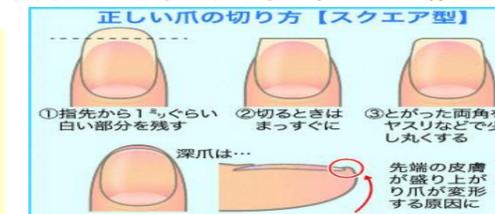
#### 爪・髪の毛

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたり、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすく、指しゃぶりや手づかみで食事をする時、ばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。また、髪の毛が長いと目に入ったり、視界をさえぎって危ない事があります。前髪を整えたり、子どもの活動の邪魔にならない長さにしてあげましょう。



#### 爪ケアのポイント

お風呂上がりの爪がやわらかく切りやすいです。ばい菌が入ることもあるので、深爪にならないように切り、やすりで丸く整えてあげましょう。



### 全園児定期内科健診のお知らせ

6月21日（水）は全園児の定期内科健診があります。

健診日は「母子手帳」をお持ち下さい。

尚、「けんこうのきろく」を園に返却していない方はお持ち下さい。なるべく欠席のない様をお願いいたします。

