



5月 ほけんだより



令和3年4月30日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

ゴールデンウィークが始まりますね。新しい環境で頑張ってきた子どもたちや家族の方にとって、ゴールデンウィークはリフレッシュする絶好のチャンスです。しかし、張り切り過ぎて後日思っていた以上に疲れが出る事も…。休み明けに体調不良で休む事になったり、何だかぼお～っとしている…なんて事にならないように、余裕のある日程で日頃の疲れがとれる休日になりたいですね。けがや事故のない楽しいお休みでありますように！！

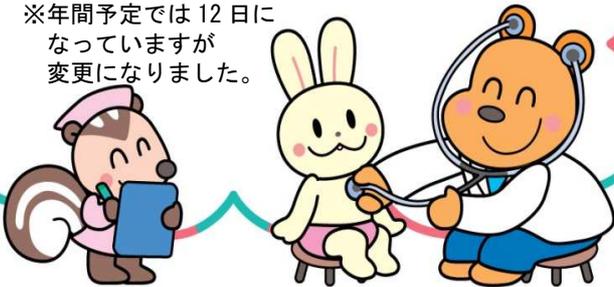
内科健診があります

5月19日(水)13時頃～内科健診を行います。
当日はできるだけ休まないようにしましょう。

☆ 医師の紹介 ☆

大野忠広先生（大榎おおのクリニック院長）

※年間予定では12日になっていますが変更になりました。



アデノウイルス感染症に注意！

町内の保育施設でアデノウイルス感染症が流行しているとの事です。十分に気を付けましょう！



アデノウイルスとは？

アデノウイルスは多くの型があり、様々な感染症を引き起こします。発熱やのどの痛み、目やにや目の充血、下痢など、感染症によって様々な症状が現れます。感染力が強いのが特徴です。多くが5～7日の潜伏期間で、便や飛沫、直接感染により感染します。多くの型があるため何度もかかる事があります。アデノウイルス感染症と診断された場合は**症状が治まった後2日経過するまで出席停止**です。

できていますか？清潔な生活

チェックしてみましょう！

- ハンカチ 毎日洗濯した物を持ってきている。
- つめ 短く切っている。
- 歯みがき 毎食後にみがいている。
- 手洗い 外から帰った後、食事の前、トイレの後、石けんで洗っています。
- おしぼり 毎日洗濯した物を持ってきている。

清潔を保つ事は病気やけがの予防につながります



5月病って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心に色々な不調が出てくる事です。正式な病名ではありません。



- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安や焦りを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など



早寝・早起きして十分に睡眠や休息をとるように心がけましょう。

今年度から毎月第2水曜日に保健集会を行います。5月は「内科健診について」です。医師は何を診ているのかを知り、静かに健診を受けられるようにお話をします。

