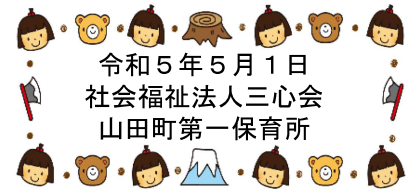




5月 ほけんだより



ゴールデンウィークが始まります。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…なんてことにならないように、余裕のある日程で日頃の疲れがとれる休日にしたいですね。けがや事故のない楽しいお休みでありますように！！

内科健康診断

5月17日(水) 13時15分頃～大槌おおのクリニック 大野忠広 院長先生にお越しいただき、内科健診を行います。

- 当日は出来るだけ休まずに健診を受けるようにしましょう。
- 髪の毛の長いお子さんは、診察の妨げになりますので、髪を結ぶようにしましょう。
- 医師の都合や感染症の流行状況により日程が変更になる場合があります。ご了承ください。



- 毎年4月・5月は嘔吐・下痢での欠席が増える時期です。感染性の可能性もありますので、症状が見られる時は必ず受診するようにしましょう。受診後は診察の結果を保育所にお知らせください。
- 心身に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活リズムを心掛けましょう。
- 新しい環境で少し控えめだった子どもたちですが、慣れてきて活発になる頃です。爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、友だちを傷付けてしまう事があるので、定期的に切ってあげましょう。深爪に気を付けて切ってあげてくださいね。

5月の保健集会は「内科健診について」です。医師は何を診ているのかを知り、静かに受診できるようにします。

感染性胃腸炎に気を付けましょう

どんな病気？

ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルスやノロウイルスによる胃腸炎です。

主な症状は？

- ☆ 吐き気・嘔吐
- ☆ 下痢
- ☆ 腹痛
- ☆ 発熱（微熱程度の時もあります）
- ☆ 嘔吐や下痢に伴う脱水症状（唇や皮膚の乾燥、おしっこの減少に注意！）



もし保育所で下痢・嘔吐したら？

- ◇ 繰り返し下痢・嘔吐がある時は、熱がなくてもおうちの方に連絡を入れます。
- ◇ 汚れた衣類・寝具等は保育所では洗わず、そのまま袋に入れてお返します。二次感染を防ぐためですので、ご了承願います。 ※家庭に持ち帰った衣類・寝具等は十分に注意して処理してください。

家庭で気を付けることは？

- ☆ 嘔吐した直後は水分を与えず、30分ほど経って落ち着いてから白湯やお茶などを一口ずつとらせましょう。
- ☆ 下痢のときは、水分補給に気をつけ、脱水症状を防ぎます。湯冷ましや番茶、イオン水などを常温で飲ませるようにしましょう。
- ☆ 下痢でトイレの回数が多くなると、おしりがただれて痛がります。乳児の場合は、おむつをこまめにチェックしましょう。おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分を拭き取りましょう。
- ☆ ぐったりしている・顔色がおかしい・何度も嘔吐する場合はすぐに受診しましょう！

