



令和5年4月28日
梶山女学園大学附属
梶山こども園

ほけんだより 5月号

過ごしやすい季節になりました。4月は、季節外れのインフルエンザが幼児クラスを中心に感染者が出ました。新年度の疲れが出てくる頃です。ご家庭でも無理をせず過ごしましょう。

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれません。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

目の充血、かゆみは要注意!

けつ まく えん
結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かない
ほどの目やに



黄色っぽい
目やにと充血



とても強い
かゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

着替えについて

子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくとされています。下着やつつ下を着ることで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。

夏にかけて、あせもなど皮膚のトラブルが増えてくる時期になります。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけましょう。



爪はきれいかな?



子どもたちは様々な物に触れるため、爪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、手洗いで落としきれない汚れは、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。週末には必ず爪を確認して、伸びていたら切ってくださるようお願いいたします。

