

きらきらとした新緑がまぶしい季節になりました。爽やかな風が吹き、外遊びが楽しい時期ですね。新年度がスタートして1か月が経ちました。緊張が解けて疲れが出やすい時期ですので、早めの休息を心がけましょう。園では1歳児クラスで水ぼうそうが出ましたので、今月のほけんだよりではみずぼうそうについてお知らせします。

水ぼうそう

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に、37～38℃の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3～4日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。発疹は虫刺されによく似ているので、症状の出始めは注意が必要です。症状が出たらすぐに受診しましょう。また、学校感染症に指定された病気なので、医師の許可を得てから登園するようにしましょう。予防接種を受けておくと、かかっても軽症で済むことが多いようで、1歳過ぎから受けることができます。

おうちでは…



発疹をかきむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。



お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておくこと、かゆみも軽減し、化膿しにくくなります。



口の中にも発疹ができます。おかゆなどの、消化がよく刺激の少ない物を与えましょう。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もたかくなります。



5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる

5月20日に幼児春の健康診断を予定しております。春の健康診断でご相談したいことがある方いらっしゃいましたら、事前に看護師までお声がけ下さい！！

5月より幼児クラスを中心にほけん指導をはじめていきます。おたのしみに♪

