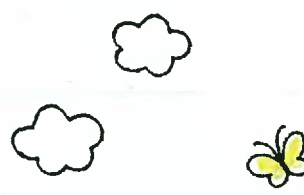


# ほけんだより 5月

ぬかみね保育園

新緑がまぶしい季節になりました。入園式から1ヶ月が経ち、新入園の子どもたちも少しずつ笑顔が増え、園での生活に慣れてきているところです。5月に入り、日中は真夏のような日差しのあるときもありますが、朝晩は涼しく体調管理が難しいですね。衣服や布団の調節をこまめに行い、休日あまり無理せず、子どもたちの生活リズムを整えてあげましょう。

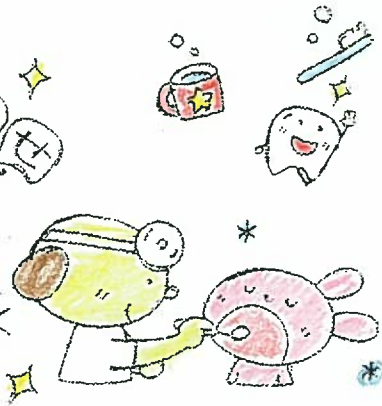


## 歯科検診のお知らせ

5月22日(水) 9時45分~

園医 いなもり歯科医院  
稲森正人先生

朝食後の歯みがきをよろしく  
お願いします。



## 内科検診で、

指摘が多かった扁桃肥大について...

### 扁桃肥大



口を大きく開けると、のどの奥の両側にぼこっと丸く見えるのが扁桃です。細菌やウイルスをやっつける役割を持つ扁桃は、成長の活発な子どもの頃には大きく、大人になるにつれて小さくなっていきます。ただ、大きすぎると、いろいろな症状がでえます。

空気の通りみちがせまいために、いびきや睡眠時無呼吸症候群がおこります。眠りが浅いので、朝起きられず、昼間に居眠りをする。また、ものを飲みこみづらく、身長や体重の増加が鈍い、などがあれば、耳鼻科に相談しましょう。

## 爪は1週間に1回の点検をしましょう!

幼児の爪は1ヵ月3ミリ位伸びます。爪が伸びすぎてケガにつながる事もあります。例えば・・・トラブルでのひっかき傷・物にひっかかって割れたり、えぐれたり・・・爪さえ切っていたらと思うことがあります。不要に痛い思いをする前に切ってあげましょう。足の指の爪も見てください。

## 感染性胃腸炎に要注意

### 症状

激しい下痢やおう吐、腹痛があり、発熱を伴うこともあります。

### 予防

食事の際やトイレの後にせっけんでよく手を洗う、などです。  
※感染力が非常に強く、**集団感染**しやすいです。

以下のような症状の場合は登園を控えてください。

### 下痢の時

- ・ 24時間以内に2回以上の水様便がある
- ・ 食事や水分を摂ると下痢がある(1日に4回以上の下痢)
- ・ 下痢に伴い、体温がいつもより高めである
- ・ 朝、排尿がない

### 嘔吐の時

- ・ 24時間以内に2回以上の嘔吐がある
- ・ 嘔吐に伴い、いつもより体温が高めである
- ・ 食欲がなく、水分もほしがらない
- ・ 機嫌が悪く、元気がない
- ・ 顔色が悪くぐったりしている

- 吐くのは**半日~1日**で止まることが多い
- 吐き気が強ければ、**2~3時間は絶飲食**でお腹を休ませてあげた方がよい
- 消化のよい食事、あるいは**水分のみで十分**
- 病院での治療は症状をやわらげる対症療法、家庭での**脱水症予防**が大切

「ただのおなかの風邪」と自己判断をせず、医師の診察を受けましょう。便の検査を受けたときは、必ず園へご連絡ください。

※吐物や下痢で汚れた衣服は基本的に洗淨せず、**感染の拡大を防ぐためそのままお返します。**家庭で消毒してから(ハイター液で浸す)洗濯してください。

