平成 30 年５月 18 日
保育園夢未来錦糸町園

ほけんだより

汗ばむ季節になりました。５月は気温の変化から体調を崩す姿も見られ発熱やアデノウィルスによる夏風邪で欠席をする子ども達もいました。これからジメジメとした季節に入ります。暑さだけで体力を使い、疲れやすくなりますので、体調に気をつけて過ごしていきましょう。

【はしかの報告が増えています】

はしかの唯一の予防は、風疹との混合ワクチン（MR）の予防接種です。

１歳になったら第１回目を、小学校入学前の１年間で第２回目の接種を受けましょう。

はしかの症状（潜伏期間は２週間程度）

① **カタル期**：風邪に似た症状（熱・鼻水・咳など）から始まり、一度熱が下がる。
頬の裏側（口内）に直径 1mm程度の少し膨らんだ白色小斑点（コプリック班）が出現する。

② **発疹期**：再び高熱を出し、全身（末梢まで）に発疹が広がる。発疹期は出現後 72 時間程度持続する。

③ **回復期**：咳は強く残ることが多いが、少しずつ改善してくる。発疹は色素沈着を残すものの、後には残らずしだいに消えていく。

ぎょう虫卵検査のお知らせ

７月のプール開きに向けて、６月中にぎょう虫卵検査を実施致します。
２日間朝起きてすぐ行う検査になります。
後日、詳細とぎょう虫卵検査セロファンをお配りしますのでご協力をよろしくお願い致します。

（5～6 月は一年で一番ストレスに関係する病気になりやすい季節です。）

新年度を迎え続いてきた緊張状態が５月の連休により緩む事で起こります。（五月病とも言われます。）子どもにも発症すると言われていますので広い心で受け止めていきましょう。

精神的症状のサイン：ボーっとする、イライラする、落ち着きがない、一人になりたがる。

身体的症状のサイン：不眠になる、食欲不振、疲れやすくなる。

対処方法：よく話を聞き受け止める、スキンシップを大切にする。身体を動かす、規則正しい生活を心掛ける。

６月４日～10 日は「歯と口の健康週間」です。
一生使う歯を、乳幼児期から大切にしていきましょう！
歯磨きの習慣をつけましょう。

６月の０歳児検診は、
６月 14 日（木）11:00～です。
※全クラス身体測定を行います。

嘱託医の先生から…

賛育会病院では、熱だけ長引く風邪の子どもが少し見られますが全体的には落ち着いています。これからは、気温が上がり身体も疲れやすくなりますので体調管理に気をつけていきましょう。