



平成31年3月22日
保育園夢未来錦糸町園

ほけんだより



暖かい日差しが子ども達を包み、いよいよ春がやってきました。今年度も残り一週間となりましたね。新年度に向けての期待や不安・・・。さまざまな気持ちを最後までしっかりと受け止め、安心して過ごせるように見守っていきたいと思います。病気をせずに元気に登園できるよう、体調管理に気をつけていきましょう。

【子どもの花粉症について】

子どもの花粉症は鼻詰まりが多く、くしゃみはあまり出ないようです。鼻が詰まっているかどうかは、口元を見て判断しましょう。鼻で息をする事が難しい場合、口が開いています。鼻が詰まっているとぐっすり眠る事ができず、成長に影響が出る場合もあります。気になる時には早めに医師に相談しましょう。

☆ 爪を切ってあげましょう。☆

• 0歳1歳の子どものは、自分から爪を切るとは言えません。1週間に1回爪を切る習慣をつけましょう。

☆ 髪は目にかからないように切りましょう。☆

• 前髪が目に入ると目が痒くなったり結膜炎などの病気にかかりやすくなったりします。

【胃腸炎は春も注意！】

春が来ても油断はできません！今後も手洗いと、うがいをしっかり行いましょう。

原因：ノロウイルス、ロタウイルス等

症状：嘔吐、白っぽい下痢、腹痛や発熱

潜伏期間：1～3日

流行の時期：ノロウイルスは秋～冬

ロタウイルスは冬～春

新しい4月を迎えるにあたって 生活リズムを整えましょう！

- ① 朝日を浴びて早起きをしましょう。
- ② 朝食をきちんと食べましょう。
- ③ 日中はよく遊びましょう。
- ④ 午睡は15時までにはしっかりと。
- ⑤ 夜は決まった時間に部屋を暗くして身体を休めましょう。

4月の0歳児検診は、

4月18日（木）11:00～です。

※全園児の健康診断と、身体測定を行います。

囑託医の先生から・・・

賛育会病院はロタウイルス、それから花粉症の患者さんが少し見られます。花粉症は5月のG.Wくらいには良くなりますので、あまりひどい時には受診をしましょう。季節の変わり目なので体調に気をつけて、元気に4月を迎えましょう。

