

季節もぽかぽかと暖かい日が続くようになりました。新しい環境で1ヵ月が経ち、子どもたちも少しずつ園生活に慣れ元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。運動をするのにはよい季節です。外で遊び健康な体づくりをしていきましょう。

### 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の外に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

#### どうして鼻水が出る

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

#### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻りに鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くたれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

#### 鼻がかめるようになったら

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



#### <5月の保健行事予定>

- 11日(月) 9:30~ 3・4・5歳児の身体測定
- 12日(火) 9:30~ 0・1・2歳児の身体測定
- 14日(木) 10:00~ 0・1・2歳児の園医健診
- 28日(木) 9:30~ 0歳児 園医健診

- \* 身体測定の記録はコードブックに記載しています。(幼児クラスはシール帳にも記載しています)
- \* 保健指導：うんちの話(4・5歳児)  
手洗い指導(2・3歳児)

#### <園での感染症>

0名

地域では、はしか、胃腸炎、ヒトメタウイルスの報告があります。引き続き感染予防に努めていきたいと思えます。風邪症状、嘔吐、下痢の症状がある場合は、家での休養をご協力お願いします。

#### <予防接種>

接種時期になりましたら受けましょう。  
 5歳児は、2回目のMR接種になります。(小学校前まで)

### 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。園でも子どもたちの様子に気を付けていきたいと思えます。気になることがありましたら担任、看護師にお伝えください。

#### 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

