



5月のほけんだより



R6/5/1 ハート保育園♥

新年度を迎え1カ月が経ちました。子供達も新しい環境にだいぶ慣れてきましたが、疲れが出てくる頃でもあります。食事や睡眠をしっかりと、体調に気を付けて過ごしましょう。長引く咳や鼻水、下痢などの症状がある場合は病院受診など早めの対応をお願いします。

1. ゴールデンウィークの注意事項

①連休に入ります。連休中は生活リズムが崩れやすいので、いつも通り早寝早起きを心がけましょう。そしてしっかり朝ごはんをあげましょう。

②連休中は、開業医はお休みとなる事も多いので、体調不良の際は早めの受診をお勧めします。時間外や救急の受診は、待ち時間の発生や他の病気をもらってしまう事もあり、また時間外の外来では薬処方に制限がある場合もある為早めの受診をお勧めします。

*小児救急電話相談 #8000 相談日時：毎日夜間（午後7時～翌朝8時）（全国同一の短縮ダイヤル） 土日・祝日・年末年始（24時間対応）

③暑くなってきたため、熱中症の心配もありますので、お出かけの際は紫外線対策や水分補給、休憩の取り方等注意をお願いします。

水分補給は水や麦茶などをお勧めします。ジュースをよく飲む子は前歯が虫歯になりやすいと歯科医に聞いたことがあります。また、糖分を多くとりすぎておなかいっぱいになり、ご飯が食べられなくなったり、肥満にもなりやすいです。そのため、水や麦茶などでの補水を心掛けましょう。

2. 予防接種に関して

予防接種は、病気に対する免疫を付けたり、免疫力を強くしたりするために、感染症の予防の為ワクチンを接種することです。予防接種を受ける事で、かかりにくくしたり、感染の蔓延を防ぐことができます。お子さんの健康の為にも、接種時期を遅らせずに忘れずに予防接種を受けましょう。

*5月は、内科検診、歯科検診、尿・ぎょう虫検査が予定されています。（親子手帳の提出協力有難うございました）

*爪の長い子は爪切りをお願いします。虫刺され等を爪でかきむしって傷つけたり、遊びの中で友達を傷つけたりするので爪切りの協力をお願いします。