



5月 ほけんだより



令和元年5月8日
山田町第一保育所

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

下痢をしている子が 増えています！

先月の下旬頃から下痢をしている子が増えています。

下痢は感染性のものである事もあり、集団感染の恐れもあります。下痢が続いている時は早めに受診し、安静にご過ごすようにしましょう。

家庭でのケア

☆ 水分補給を

下痢のときは、水分補給に気をつけ、脱水症状を防ぎます。湯冷ましや番茶、イオン水などを常温で飲ませるようにしましょう。

☆ おしりを清潔に

下痢でトイレの回数が多くなると、ただれたりして痛がります。乳児の場合は、おむつをこまめにチェックしましょう。おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分を拭き取りましょう。



生活リズムを見直しましょう

長いお休みで生活リズムが乱れてしまったというご家庭も多いのではないのでしょうか？毎日元気に過ごせるように生活リズムを見直してみましょう。

①早寝早起きを意識しましょう

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

②朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済みましたか？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後にはうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



内科健診を行いました

結果は17日（金）頃にお渡しします。
治療が必要なお子さんは、早期の受診をお願い致します。



新しい環境で少し控えめだった子どもたちですが、慣れてきて活発になる頃です。爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、友だちを傷付けてしまう事があるので、定期的に切ってもらいましょう。

深爪に気を付けて切ってもらってくださいね。

