



# 健康だより 5月号

## 4月の感染症情報

|         |    |
|---------|----|
| 溶連菌感染症  | 1名 |
| 咽頭結膜熱   | 1名 |
| 流行性耳下腺炎 | 1名 |

爽やかな風に、温かい日差し。外遊びや散歩が楽しい季節になりました。  
新しいクラスになってからの散歩は、成長したみんなのたくさんの発見があり、  
また一段と楽しさが増しているようです。園庭にかかった大きなこいのぼりを見て、5月の気分も味わっています。

## 水遊び・プール前健診について

夏になると、水遊びやプール遊び(現在、実施するかの検討中)が始まります。安全に遊びを楽しむことができるように、夏の遊びの前に聴診・視診の確認等を行います。

川崎市の健康管理マニュアルにより、プール前に健診を行わないとプールに入ることが出来ません。  
両日のどちらかを必ず受診してください。私用でお休みされる場合は、その時間に受診にきてください。(14時15分~30分)

<日程> 5月17日(月) 0~2歳児クラス  
6月14日(月) 3~5歳児クラス

### <保育園での水遊びにおける皮膚疾患の対応>

- \* 水いぼのあるお子さんは・・・  
患部が隠れるラッシュガード(やTシャツ)を着用ください。
- \* 感染性皮膚疾患(とびひ等)のあるお子さんは・・・  
水遊び、プール遊びは出来ません。

## 虫刺されに気をつけよう!

春から夏にかけて蚊などの虫が出始めます。蚊に刺されると赤く腫れたり、悪化すると細菌による2次感染を引き起こし、とびひになることもあります。

保育園では、市販の子ども用の虫よけスプレーを子ども達の衣類につけて、使用します。写真で掲示しますのでご確認ください。(昨年度、使用していたものと同じです。)

※虫よけシールや、かゆみ止めシールは誤飲の可能性もあるので園では使用できません。  
登園前に必ず保護者の方がはがしてください。



## 保育園での活動の服装について

### ~衣服の調整の仕方について~

- 肌着はしっかり着ましょう  
これから気温も高くなり暑い日が続くこともあります。暑い日でも、肌着はしっかり着ましょう。
- ✖なぜ? →肌着は汗も吸収し、保温もしてくれま
- ✖す。春になり暖かくなるとはいえ、寒い日もある時期です。お腹が冷えると体全体が冷えて体調を崩しやすくなります。そのため、ロッカーに肌着の用意をお願いします。
- 動きやすい服装
- ✖保育園では園庭などで、走ったり体を動かすことが多くあります。子どもの服は薄手でストレッチ素材のものがおすすめです。

## 身長は目に見える成長の証!

どうやったら身長は伸びるかな?  
→骨が成長しているからです。背中を始め、足や腕など体全体の骨が伸びています。そこで重要なのが「軟骨」と呼ばれる骨の柔らかい部分です。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置き換わることで骨が長くなります。大人になると、軟骨の成長は止まってしまいます。脊ち盛りの時の過ごし方が重要になります。

- カルシウムやたんぱく質がしっかりとれるバランスの良い食事
  - 適度な運動 ●十分な睡眠
- これら3つを心掛け、骨の成長を助けてあげましょう。

## 《下痢、嘔吐物、血液のついた衣類・シーツについて》

川崎市の指導より保育園で嘔吐物や下痢が付く、汚れた衣類・シーツに関しては、二次感染を防ぐため、洗わずにビニール袋に入れてお返しします。血液が付いた衣類も同様です。ご了承ください。