



5月 ほけんだより



牛久さくら保育園
令和5年5月

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、身体や心に疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。リズムを崩さず規則正しい生活をして、元気一杯にすごせるようにしましょう。

★ 5/8 以降、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが5類感染症に変更されます。療養期間が「発症日を0日として5日間経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで」となりますので、登園基準も同様になります。診断された場合は、他の感染症と同様、園に連絡し、登園基準を守り、登園届を提出してください。同居家族が感染した場合は、他の感染症同様、療養期間中は一緒にお休みして下さい。

★ 6月の予定

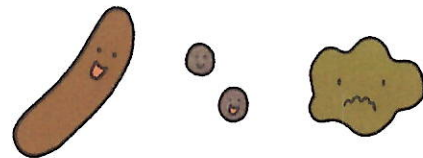
- 6/7 尿検査(登園時に玄関の袋に提出してください)
- 6/14 健康診断(13:30ごろから)
河合医院の河合先生
- 6/21 歯科検診(9:30ごろから)
兼久歯科医院の兼久先生
- 6/21 尿検査予備日

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち

黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

ココロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。



原因を取り除くことが大事

アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎



アレルギーの原因物質が目や鼻の粘膜にくっつくことで、症状が起こります。ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉のシーズンだけに起こるものがあります。

どんな症状？



目のはれぼったくなり、涙目になります。



鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。