



5月ほけんだより

牛久さくら保育園
令和6年5月1日

新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。4月は胃腸炎や似たような症状が多く出ていました。体調に気を付けて過ごしていきましょう。

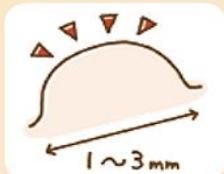
ゆっくり
治す

水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2～3年かかるときもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になってかき壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

「水いぼ」って？

つるんとしたいぼで、かいたりして破れると、中から白くドロっとしたものが出てきます。



水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう、つめは短く切って。



増えるときは受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

肌と肌が触れ合うとうつることがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください。



～お知らせ～

検診があります

★6月5日（水）

尿検査提出日：登園時に玄関にて提出

★6月12日（水）

内科健診：14時頃から開始

河合医院の河合先生

★6月19日（水）

尿検査予備提出日：登園時玄関にて提出
（未提出の場合は直接、江東微研に提出になります）

歯科検診：9時頃から開始

兼久歯科医院の兼久先生

登園前の歯磨きをお願いします

しから
ないで!

おねしょ

赤ちゃんは……



寝ているときも起きていても、同じようにおしっこが作られます。

成長すると……



抗利尿ホルモンが出るように

おしっこがつかれないようにする「抗利尿ホルモン」が出て、睡眠中につくられるおしっこが少なくなります。抗利尿ホルモンの量や増え方には個人差があります。

おねしょが
続いても……

●夜起こさない

夜中に起こしてトイレに行かせると睡眠のリズムが乱れてしまい、逆効果です。

●生活リズムを守る

睡眠時間を守ることで、抗利尿ホルモンの分泌が整い、十分に分泌されるようになります。

●夕食は早めに

食後は内臓の活動が活発になり、眠りが浅くなります。夕食は寝る2時間前までにすませ、寝る前にしっかりおしっこをさせましょう。