

ほけんだより

令和6年4月発行 (No. 1)



入園・進級後の子どもたちも、少しずつ新しい園生活に慣れて過ごしている姿が見受けられます。ご家庭と連携して見守り、子どもたちが健やかに過ごせるよう、今年度も「ほけんだより」を通じて保健情報をお知らせします。

感染症情報

三光保育園・幼稚園感染症情報(4/1~)

特定の診断名の報告ありませんが、寒暖差や入園・進級の疲れも合わさり、風邪症状や発熱等で欠席する子がいます。

体調管理が難しい時期ですが、生活リズムを整え、十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力・抵抗力を高めましょう。発熱、嘔吐、下痢、眼球充血の症状は集団生活のため、感染の可能性がないかの確認と個人の体調や不快感への対応として、受診をお願いいたします。

佐賀県 感染症の上位疾患 (4/15~4/21)

- 1位 : 新型コロナウイルス感染症
 - 2位 : A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(マイコプラズマ肺炎)
 - 3位 : RSウイルス感染症(A群溶血性レンサ球菌咽頭炎)
- ()内は佐賀中部保健所管内の疾患順位

【新型コロナウイルス感染症】

患者報告数はほぼ横ばいです。手洗いや換気等により、感染予防に努めましょう。発熱で受診される際は事前に医療機関に連絡し、マスクを着用しましょう。

【RSウイルス感染症】

患者報告数は増加しています。小児が触れるものの消毒や手洗いの励行で感染予防に努めましょう。

4/24付公開 : 佐賀県感染症情報センターHPより

春の保健行事予定

尿検査(全園児) : 5/24(金)提出

5/22(水)に容器等を配ります。
※採尿袋が必要な場合は事前に園で購入してください。

健康診断は、必ず受けるよう法律で定められています。健診当日は病気以外での欠席は控え、健診を受けましょう。



内科健診 ・ 歯科検診

幼稚園(幼稚園児は3日程のうち、いずれかで受けます)

内科: 6/6(木)・13(木)・27(木) - 10:10~

歯科: 5/23(木)・5/30(木)・6/20(木) - 10時~

保育園

内科: 4/25(木) - 10時~

歯科: 5/14(火) - 9時~

分園 PINO

内科: 5/15(水) - 10時~

歯科: 5/8(水) - 9時30分~



「いってらっしゃい」の前に

お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか?
- 顔色は悪くないですか?
- 食欲はありますか?
- いつもと違うところはありませんか?



気になる点があれば、
小さなことでもお知らせください。

あつい! さむい! 調節しやすい服装は??

寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだまだ肌寒い時期。お子さんを登園させる時、何を着せればいいのか悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

下着 綿

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。



1日の気温差が大きい日や、体調不良が重なると熱中症の危険が高まります。熱中症予防のためには、栄養・睡眠をたっぷりとることが重要! 疲れて寝てしまい…朝ご飯抜きは避けて△疲れを回復しつつ、少しずつ暑さに慣れていきましょう(暑熱順化↓)。園でも熱中症情報を参考に確認し、こまめに水分補給をしながら活動していきます。

暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

