



ほけんだより



令和3年度

5月 春号

ひのでこども園

新緑の美しい5月となりました。元気に遊ぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。大型連休を楽しく過ごした後、心身ともに少し不安定になる事もあると思います。ご家庭と連携をとりながら、お子さんの様子に気を配っていきたいと思います。

流行??しています!

最近0・1・2歳児クラスで下痢が流行っています。熱もなく、食欲もあり、いつもと変わらない元気な様子ですが、何日も下痢が続いている子どもたちが数人います。

下痢が1日何回も続くようでしたら、通院し、お家でゆっくりと休むことをおすすめいたします。

だいじょうぶ?

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻が詰まったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



健康な体作りが、かぜの予防に!

- ①せっけんで手を洗う
- ②がらがらうがい
- ③3食しっかり食べる
- ④早寝早起き

ご家族みなさんで
気をつけていきましょう



〇大型連休の過ごし方〇

大型連休に伴い、人が移動することで新型コロナウイルスの急速なまん延につながるおそれがあります。不要不急の外出や県外をまたいでの移動は極力避け、人との接触を減らしましょう。

- ① 帰省や県外への旅行等は控えましょう。

家族内であっても県外移動や人が集まる行楽地への外出等は考慮して行動をして下さい。

- ② 3密（密集・密接・密室）を避けよう。

買い物や公園などは空いている時間・少人数にしましょう。大人数での会食や、飲食は控えて下さい。

副鼻腔炎（蓄膿症）

※原因→副鼻腔の粘膜が炎症で腫れて、口が塞がると副鼻腔の分泌物を排出することができず、副鼻腔内に膿がたまります。

※症状→鼻汁、鼻閉、後鼻漏（鼻汁が喉の奥に流れること）、頭重感、顔面の痛みや圧迫感、嗅覚障害など様々なものがあります。

中耳炎

※原因→鼓膜のある「中耳」という部分が炎症を起こす病気です。子どもに多く見られる中耳炎は細菌やウイルスに感染して発症する「急性中耳炎」がほとんどです。

※症状→風邪をひいた時に鼻や喉の炎症に続いて起こることが多く、高熱や耳の痛みなどの症状があらわれ、耳だれが出ることもあります。