

# ほけんだより

5月号

認定こども園大塚  
看護師 島田

春の風が心地よく、さわやかな季節になりました。しかし、連休明けで、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱい過ごせるように心がけましょう。17日は、内科健診があります。

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



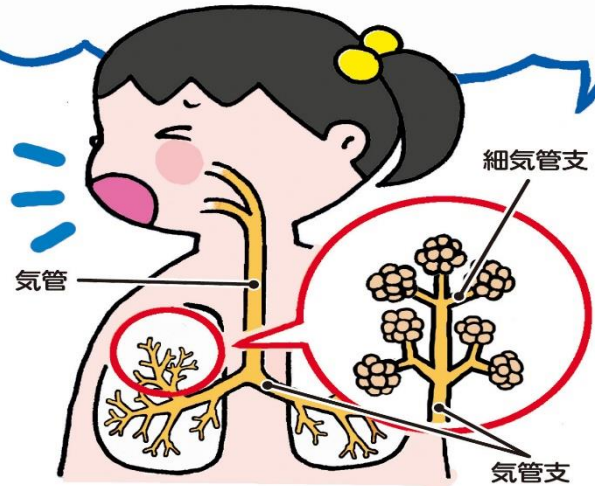
## 4月の感染症情報

咽頭結膜熱	2名
流行性角結膜炎	2名
流行性耳下腺炎	1名
溶連菌感染症	1名
感染性胃腸炎	4名

県内では、**感染性胃腸炎**が増えており、年齢別では、1~4歳の子供が多く罹患しています。ロタウイルスを原因とする胃腸炎は、冬から春に流行するので、この時期注意が必要です。嘔吐、水様下痢、発熱、腹痛などの症状が見られます。感染防止のために、おむつや嘔吐物の処理、手洗いの徹底等に十分気をつけましょう。脱水にならないように、水分摂取も心がけて下さい。

## かぜからくるせきの病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、せきが続くことがあれば、のどの炎症が**気管支**や**細気管支**にまで進んでいるのかもしれない。



### こんな症状

#### 気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」というたんが絡んだせき
- 日中も、睡眠時もせきが止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

#### 細気管支炎

- 熱はあまりないが、出ても微熱程度
- 次第にせきとたんが増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がある

### せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加温と水分補給を。湿度は50~60%くらいが目安です。

