



# 4月 ほけんだより

H31.4.5 文責 宮原博子



ご入園・ご進級おめでとうございます！

新年度は環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、ご家庭では規則正しい生活リズムを心がけ、たっぷりの睡眠と栄養と愛情でエネルギー補給されてくださいね☆



## かぜかな？と思ったら…

- 体を温かく保つ
- 栄養のあるものを食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける



毎年新年度が始まると、原因がよくわからない発熱がみられる子ども達が増えます。朝夕は気温が低く、日中との気温差も大きく、環境の変化で緊張も続いている時期です。特に、初めてご家庭を離れて、集団生活の始まったお子さまは、おうちでゆっくりと過ごす時間を大切にしていきたいと思えます。

発熱がなくても、鼻水や咳が見られるときは体調が不安定な時です。安静にて過ごしましょう☆

## 爪を切って清潔に

爪が伸びていると、爪と皮膚の間でバイ菌が繁殖しやすくなります。なにより乳幼児期の爪は薄く、肌は柔らかいので、ちょっと触れただけでも、すぐに傷をつけてしまう可能性があります。まだお友だちとの距離感をつかむ事が未熟な子ども達です。爪はこまめに切っていただくようにお願いします。



## 3月の感染症状況

ひかり	感染性胃腸炎	1名
にじ		なし
そよかぜ	ヒトメタニューモウイルス感染症	2名
以上児	感染性胃腸炎	1名
	溶連菌感染症	3名

## 平成30年度の感染症情報

☆ 手足口病	42名
☆ インフルエンザA	27名
☆ 感染性胃腸炎	23名
☆ RSウイルス感染症	7名
☆ 水痘(水ぼうそう)	6名
☆ 突発性発疹	5名
溶連菌感染症	5名
☆ アデノウイルス感染症	4名
☆ ヘルパンギーナ	2名
流行性角結膜炎(はやり目)	2名
☆ ロタウイルス感染症	1名
帯状疱疹	1名

☆子どもたちが毎日、心も体も健康でいれるように、微力ながらお手伝いしていきたいと思えます。1年間よろしく願いします。

看護師 宮原博子

