



5月ほけんだより

令和4年4月28日
みなみ保育園・幼稚園
看護師 渡慶次

新学期が始まり一ヶ月経ち、多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで保育所生活を楽しめるようになってきました。

一方連休が増え、生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないように注意しましょう！

ととのえたい 生活リズム

早起き 早寝 朝ごはん 朝うんち



早起き、早寝、朝ごはん、朝うんちなどの基本的習慣を身につけて生活リズムを整えることは、幼児の心身の発達の基礎になるため、とても大切です。

生活のリズムが乱れると、日中の体調不和を招いたり、心や脳の働きにも影響を与えたりします。

《寝る子は育つ》って本当!?

生後3~4か月以降になると、成長ホルモンと睡眠が関連を持ち始めます。そして、4歳以降は入眠直後の深い眠りの時に成長ホルモンの分泌が

ピークを示します。このようなことが『寝る子は育つ』という格言の根拠

とされています。また、成長ホルモンは子どもだけではなく、大人のも大切です。家庭で睡眠を見直してみましょう！



虫刺され

春から夏へとだんだん気温が高くなると、虫たちも元気になってきます。外で遊ぶ機会も多くなって来ることから、虫刺されによる症状が多く見られるようになるので、今回は虫刺されについてお話します。

蚊

- ・子ども場合は、水ぶくれができることがある。(蚊に刺される免疫が少ない。また刺されやすい理由として、体温が高い、代謝がよい)
- ・1~2日たってから強く腫れてくることが多い(子どもは特に)
- ・刺されたら洗い流し冷やす。

基本保育所で、薬は塗りません

毛虫

- ・毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした時は、患部にセリハンテープなどはってはがすと怪我取れるため、軽傷で済む。
- ・毛虫は、直接触れなくても、毛が皮膚に触れるだけ強い皮膚炎を起こすことがある。

ムカデ・ハチ

- ・刺されるとすぐに強い痛みがでる。
- ・腫れが強い場合は受診しましょう
- ・以前にも、同じ虫に刺されたことがあり、「**気分が悪い**」「**息苦しい**」などの場合には**アナフィラキシーショック**の可能性があるので、できるだけ早く救急外来を受診する。**(救急車を呼ぶ必要)**



ハチ

- ・皮膚に残った毒針を強く押ししたり、皮膚に深く押し込んだりしない。
- ・毒針が皮膚に残っている場合は、毒針を爪などで取り除き、傷口を水道水で洗い、冷やす。



アナフィラキシーショック

アレルギー原因物に触ったり、摂取した後、30分以内にアレルギーによる症状が体の複数の臓器や全身に現れる激しい急性のアレルギーのことをいう