



# すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園 令和5年4月28日発行



5月号

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。体調管理をしっかりしていきましょう。

## 健康診断の日程

内科健診 15日(月) 13時～  
歯科検診 16日(火) 10時～



### 【嘱託医のご紹介】

(内科)

年に2回健康診断をしていただき、健康相談についてのご指導とご協力をいただいている園医の先生をご紹介します。

(内科) (かなや小児科)

金谷 能明先生

(歯科) (明野デンタルクリニック)

板井 知洋先生



ご質問やご相談がありました担任または看護師へお知らせください。※健診を当日に受けられなかった場合には、後日個別にて受診をお願いします。できるだけ都合でのお休みがないようにお願いします。

### ウイルス性胃腸炎が増えています！

今月に入り「ウイルス性胃腸炎」でのお休みが増えています。ノロウイルスやロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ安静に過ごしていきましょう。

#### 《おう吐・下痢のケア》

・ 吐いた後に、のどが渴いたからといって水などたくさん飲んでしまうと、かえって吐きやすくなるので気をつけましょう。吐き気が治ったら、子ども用のイオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませましょう。



5月はからだ動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

#### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

