



ほけんだより 5月号

2017年5月1日

上北沢こぐま保育園
看護師 川村

新しい保育園での生活が始まって1カ月が経ち、子どもたちも新しいお友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。春の風が心地よく、さわやかな季節ですが体に疲れが出て、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。十分な睡眠をとり、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化や連休などがあることにより、疲れがたまり、眠れない、起きれない、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。

5月のイヤイヤ期の脱出方法は??

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る（5月といえば、菖蒲湯ですね）
- 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



突発性発疹



生後4ヵ月～1歳頃に起こる乳児の初めての発熱に多く見られ、38～39℃の高熱が2～3日続きますが、食欲もあり、比較的元気なケースが多いようです。発疹が出る直前、喉の奥の上方に斑点が見られることもありますが、この時点での判別は難しく、熱が下がって桜の花びらのような赤い発疹が顔、胸、お腹あたりに出て初めて突発性発疹であることが分かります。

お家での注意点

高熱が続くので水分補給はこまめに行いましょう。2～3日経過しても熱が下がらず、発疹も出ない場合は別の病気の可能性があるため、医療機関を受診しましょう。

～5月の保健行事～

身体測定・・・5月11日（もも・りんご）、5月12日（ぶどう・みかん）
健康診断・・・5月18日（もも）