



5月のほけんだより



新緑の美しい5月。天気の良い日が増え、子どもたちが元気に外で遊ぶ姿に、さわやかな風が吹き抜けます。季節の変わり目になり、風邪をひきやすくなることもあります。家族皆様で手洗い・うがいの感染予防を行い、元気に過ごせるようにしましょう。

保健行事予定

来月は全クラス内科検診を予定しています(新入園児健康診断を受けられた方は今回はありません)健康面で気になることがあれば、クラス担任や看護師にご相談くださいね(^^)

さくら組(5歳児)の保護者様へ



MR(麻疹・風疹)2期の予防接種は済みましたか？

2回目は小学校入学前の1年間(6歳になる年度:4月1日~3月31日)に受けます。

公費で接種できるのは、令和8年3月31日までとなっているため、早めの接種をおすすめします。



熱中症に気をつけましょう！！

突然気温が上がったり、蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすい熱中症。もしも顔が赤く、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られた場合は熱中症を疑いましょう！今日からできる熱中症対策をご紹介します★

こまめな水分補給を！

少しずつ、回数を多く飲むのがポイントです。のどが渇く前にこまめに水分をとる習慣をつけましょう。

服装を工夫する！

熱がこもらないように、通気性の良い服装を心がけましょう。日差しが強い時は帽子も忘れずに。

睡眠と栄養をしっかりとる！

毎日の健康管理が非常に大事ななので、早寝・早起き・食事でちゃんと体調を整えましょう。

しっかり汗をかく！

急に気温が上がったときも、汗をかいて熱を発散すれば、体温の上昇を抑えられます。本格的な夏が来る前にスムーズに汗を出せる体づくりを意識してみてください。

つめを切って清潔に！

爪が伸びていると自分やお友だちに傷を付けることがあります。集団生活で楽しく遊ぶためにも1週間に1回は、確認して伸びていたら切るようお願いいたします。



●感染症と登園基準●

集団生活の場では感染症が流行しやすいことから、学校での健康管理について制定された「学校保健法」。ここで定められた「学校において予防すべき伝染病」が学校伝染病です。第1種~3種までの3つに分けられ、主に気をつけたい第2、第3種をご紹介します。

第2種

集団生活で流行する可能性の高いものが、分類されています。ほかの子どもにうつさないためだけでなく、感染した子ども自身がほかの病気を併発しないためにも、決められた期間は休まなければなりません。

インフルエンザ	発症後5日経過かつ解熱後3日を経過するまで。
水ぼうそう(水痘)	発しんがすべてかさぶたになるまで登園停止。
はしか(麻疹)	熱が下がってから3日経過するまで登園停止。
おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)	耳の下が腫れてから5日経過し症状が良くなるまで。
風疹	発しんが消えるまで登園停止。
百日ぜき	百日ぜき特有のせきが出なくなるまで登園停止。
咽頭結膜熱(プール熱)	症状が消えてから、2日経過するまで登園停止。
結核	医師が伝染のおそれはないと認めるまで登園停止。

第3種

集団生活で流行する可能性のあるものが、分類されています。病気に応じて、治るまでは登園を停止、控えるなどして、流行をくいとめたいものです。

腸管出血性大腸菌感染症(O-157)	医師が、伝染のおそれはないと認めるまで登園停止。
流行性角結膜炎	医師が、伝染のおそれはないと認めるまで登園停止。
急性出血性結膜炎(アポロ熱)	医師が、伝染のおそれはないと認めるまで登園停止。
手足口病	登園は、医師の判断による。
とびひ(伝染性膿痂疹)	特に登園停止の期間は決められていない。
りんご病(伝染性紅斑)	登園は、医師の判断による。
溶連菌感染症	登園は、医師の判断による。