



2019年 5月号  
 広末認定こども園 保健室

# ほけんだより

新しい生活が始まって 1ヶ月が過ぎました。発熱や下痢などでお休みをしたり、早退したり、と慌ただしく過ぎたのではないのでしょうか。子どもたちは、何度も風邪をくり返すうちに色々な抗体を作れるようになり、少しずつ戦う力がついてきます。親子ともに慣れるまでは、焦らず体を休めることを最優先してください。

## 夏の感染症にご注意を！！

4月下旬から1日の気温の差が大きかったり、日中の気温が夏日の様であったり、気圧の高低が激しかったりと変動がある季候です。おとなも子どもも体調をくずしやすくなっています。

夏に流行る病気（手足口病・ヘルパンギーナ・アデノウィルス・とびひ）が地域で流行りだしています。また、RSウイルス感染症は秋頃から流行る病気ですが、今年は季節と関係なく罹患しているのが現状です。ウイルスや細菌は年中どこにでも存在します。特に電車、バス内やショッピング店舗内など不特定多数の人混みに特に多く存在しています。知らないうちに色んなモノに触れたり（接触感染）、飛沫（空気）感染し、お家や園に持ち込む事も少なくありません。

外出から帰宅後はしっかり手洗いをしてくださいね。

表1のような症状がある場合は、特定の感染症でなくても家庭保育のご協力をお願いすることがあります。感染の心配がなくても、脱水症状や体力消耗等を起こさないようにお家で静養し、早めに受診することで、症状を長引かせない、悪化させないことにつながります。

登園しようか迷った時は参考にしてください（表1）

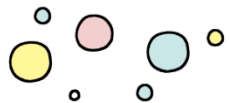
|    |  |
|----|--|
| 発熱 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●24 時間以内に 38 度前後あった</li> <li>●24 時間以内に解熱剤を使った</li> </ul>                    |
| 咳  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●咳で夜間起きる</li> <li>●連続して咳こむ 呼吸がつからそう</li> </ul>                              |
| 下痢 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●24 時間以内に 2 回以上下痢あり</li> <li>●食事ごとに下痢になる</li> <li>●朝に尿がない、または少ない</li> </ul> |
| 嘔吐 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●24 時間以内に 2 回以上嘔吐あり</li> <li>●食欲 活気がない</li> <li>●いつもより体温が高め</li> </ul>      |

## 元気がないときはどんな食べ物がいいの？

「おなかに優しい食べ物」って？

食べ物を消化するにはたくさんのエネルギーが必要です。体調がすぐれない時はおとなも子どもも消化に良いものを取り、身体に負担をかけないようにしましょう。

| 食品名       | 適した食品  | 適した料理                        | 注意したい食品・料理例                               |
|-----------|--|------------------------------|---|
| 穀類        | お粥・うどん・食パン   | 卵粥・煮込みうどん                    | 炒飯・お茶漬け・菓子パン・中華麺類・スパゲッティ・日本そば             |
| 魚介類       | 白身魚（たら・かれい・たい等）  | 煮魚・蒸し魚・鍋料理                   | 干物・塩辛・いか・たこ<br>脂の多い魚（うなぎ等）                |
| 肉類        | 脂の少ない肉類<br>（ささみ、とり皮なし肉、赤身肉、）   | つくねの煮物・鶏ささみのホイール焼・赤身肉のしゃぶしゃぶ | 脂の多い肉（ロース・バラ）・ハム・ベーコン・豚カツ・焼肉              |
| 卵類        | 卵  | 卵豆腐・卵とじ・半熟卵・茶碗蒸し             | 生卵  |
| 大豆製品      | 豆腐・ひきわり納豆  | 湯豆腐                          | 五目豆・枝豆・生揚げ・油揚げ・がんもどき                      |
| 乳製品       | 牛乳・ヨーグルト  | ポタージュスープ・プリン・温めた牛乳           | 生クリームを多く使用したケーキ                           |
| 野菜・いも類・果物 | 繊維の少ない野菜（ほうれん草・白菜等）・南瓜・じゃがいも・バナナ・りんご   | 煮浸し・やわらかい煮物                  | 繊維が多く硬い野菜類（たけのこ・ごぼう・セロリ等）・きのこ類・海藻類・パイナップル |
| 油脂類       | 乳化された油脂（バターやマヨネーズ等）  | バターやマヨネーズ等を少量使用した料理は可        | ラード等動物油脂<br>フライ・天ぷら                       |



6月の身体測定日

6/10 0・5歳

6/11 1・2歳

6/12 3・4歳

3・4・5歳児のプール前の検尿提出

6/14（金）です。

予備日は6/24です。