

おひさま

ながかみ 保健だより
2025年5月号 文責 山下美香子

日に日に緑が濃くなっていく園庭や森の樹木から、新緑の季節を感じるようになりました。日中は汗ばむ陽気が多くなり、半袖でも過ごしやすくなってきています。

梅雨入り前のさわやかな季節。気持ちよく快適に園生活を送れるよう、気温や身体にあう洋服、足の大きさにあう靴のご用意をお願いいたします。



春の内科健診について

春と秋の年2回行われる内科健診です。嘱託医の吉井先生に診ていただきます。

5月14日(水) 事務所

- * さくらんぼ
- * きいちご
- * れもん・りんご・あんず
(ひかり・かぜ)



5月21日(水) 分園舎

- * もも
- * れもん・りんご・あんず
(そら)
- * すだち

◆現在治療中の病気があるお子さんや、吉井先生に伝えたいこともしくは質問がありましたら、前日までに「お知らせメモ」でお知らせください。

◆必ずどちらかの健診日に出席ください。

◆両日欠席された場合は、吉井医院にて健診を受けていただきます。



お熱が出やすくなる季節です。

1日の気温差が大きいこの季節。お子さんは気温や環境に順応していけるよう、体温を調節しています。スタッフも外気の温度を肌で感じ、お子さんのお洋服を薄着に交換したり、こまめに水分を飲むよう声かけをしています。

お熱が長引くお子さん、夕方から夜にかけて、突然高熱が出るお子さんもみられます。そこで、お熱が出た時の対応を確認してみましょう。

発熱時のホームケア

① 熱=すぐ冷やすは「×」

◆手足が冷たい時

体はほてっているが、身体が震えている時

→ **保温** 熱が上昇中！

布団を増やしたり、靴下を履かせる



◆手足が熱い時、顔がほてっていて赤くなっている時

→ **熱を発散させる** 熱が上がりきった状態！

薄着にする、冷やす（下記②参照）

② 冷やすタイミング

- ・手足や体が温かくなったら、少し薄着に。
- ・冷やす場所は右記参照。
- ・機嫌が良ければ解熱剤は使わずに過ごしましょう。



③ 少量ずつこまめに水分を補給しましょう。