

5月保健だより

令和3年4月30日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

新型コロナウイルスの流行により、当たり前であった日常が大きく変わることによって戸惑いや不安を感じ、体の健康だけでなく、心の健康にも影響を与えます。心の不調は免疫力を下げってしまうことにも繋がります。気分が落ち込むなど感じる時は、日光浴をしたり体操を試してみたり、たくさん笑うようにしてみると気分もスッキリし、免疫力も上がるのでおすすめです。

それってもしかして…子どものストレスサインかも？

子どものストレスサインは、保護者にとって「困った行動」に見えることがあります。困った行動が続くときは、「ストレスサインかも？」と考えてみるのが大切です。

- *ぼんやりしている
- *ささいなことで泣き元気がなく笑わなくなる
- *喜怒哀楽が激しく無表情
- *食欲がないまたは、食べ過ぎる
- *体の痛みやかゆみを訴える
- *おねしょが始まる、増える
- *疲れている
- *眠れない
- *チック症状が出現したり、激しくなる
- *保育園に行きたがらない
- *好きなことでもやりたがらない
- *些細な物音に驚く
- *一人になるのを怖がる
- *親のそばから離れずいつもより甘える



7日(金) 身体測定
12日(水) 乳児検診

25日(火) 全園児歯科健診(9時15分～)
【朝食後の歯磨きを忘れずをお願いします】



熱中症に注意！



5月は過ごしやすいようであるが実は熱中症に注意が必要な時期です。熱中症の初期症状(頭痛・嘔気・発熱・汗をかく・元気がない)などの症状に気をつけてあげましょう。

【熱中症予防対策】

- ①汗や尿として体から水分が出ていく量が多く脱水を起こしやすいため水分を多めにとる
- ②熱のこもらない薄い色の衣服を選び、帽子などを身につけ、熱や日差しから守る
- ③子どもは身長が低く地面との距離が近いので地面の熱に気をつける
- ④「寝ているから」「ちょっとの間だから」と考え、暑い環境に子どもだけにしないように注意する
- ⑤室内遊び中も屋外と同じ対策をし、油断しないようにする
- ⑥子どもは不調を自分の言葉で十分訴えられないため、大人が子どもの様子をよく観察する
- ⑦遊びに夢中になってしまうと熱中症のサインに気づくのが遅くなるため、こまめな休息や水分補給を心掛ける



4月の感染症の報告はありませんでした。青梅市のコロナ感染累計患者数は4月1日時点で665名、4月27日時点で726名です。子どもの体調が普段と違う日やご家族に体調不良の方(熱発、倦怠感など)がいる場合はお休みしていただくようお願い致します。