



lyocity 5月号



ほけんだより

令和6年5月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」



こんな病気に注意！

咽頭炎・感染性胃腸炎
ヒトメタニューモウイルス
RSウイルス など

毎朝の元気チェック☆

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもたちが起きたら、抱っこをしたり着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう。熱や嘔吐・下痢、湿しん、発しんはないですか？鼻水やせきは出ていませんか？顔色・機嫌は？食欲はありますか？小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。毎朝ふれあいながら「見て」「さわって」確認してみましょう。



子どもの5月病について



主な症状

- ・眠れない ・起きられない
- ・イライラする ・食欲がない ・無気力 など

脱出法は？

- ・スキンシップを図り、心と身体の疲れを取りましょう。
- ・たくさん身体を動かして元気にあそびましょう。
- ・睡眠時間をしっかりととりましょう。
- ・3食しっかり食べましょう。

毎日お子さんの様子を見ていると普段との違いに気づきやすいもの。病気の予兆ということもあります。「いつもと違う」を頭に留めて、気になるときは受診しましょう。



ヒトメタニューモウイルス

- ◎風邪の症状にとても似ており、咳、熱、鼻水が約4日～1週間続き、1週間程度で症状は治まります。
- ◎悪化すると、ゼイゼイ、ヒューヒューという呼吸や、呼吸困難など重い症状が出てしまうことがあります。
- ◎飛沫感染（咳などで飛び散ったウイルスを吸い込む）や、接触感染（咳や鼻水がついた物に触れる）によって感染します。



子どもにもできる

ウンチで健康チェック

ウンチは毎日の健康状態を教えてくれる大切なバロメーターであり、体が危険信号を出していることも教えてくれます。

子どもたちに伝えるときには…

「野菜を食べず、肉やお菓子ばかり食べていると “かちこちウンチ”

冷たい物を食べすぎると “ドロドロウンチ”

家でテレビばかり見ていると “ヒョロヒョロウンチ”

元気なウンチは、黄色っぽい茶色で、においも少なく、バナナのような形をした “きらきらウンチ” などと言うと分かりやすいでしょう。

よいウンチが出たときは「気持ちいいね」と言ってたくさんほめてあげると子どもの意識も高まります。

