

春を迎え、朝晩はまだ冷え込みますが、日中は温かく心地のいい気候になってきました。慣らし保育も終わり、みんな少しずつ新しい環境に慣れてきたように感じています。笑顔で過ごす姿が見られて、嬉しく思います。しかし寒暖差の激しい季節で、風邪をひくお子さまも目立ちます。そろそろ新年度を頑張った疲れがでてくる頃かと思うので、食事も睡眠もたっぷりとして、健康に過ごしていきましょう!!

身体測定/健診結果について

★コドモン上で身長・体重・カウプ指数が確認できます!!

毎月行う身体測定の結果はコドモンの「その他」の「成長記録」に記録していきます。コドモンの配信にて、結果入力完了の旨を保護者様にお伝えいたしますので、ご確認をお願い致します。

年に2回実施する発育診断と歯科検診の結果についてもコドモンで配信致します。歯科検診の結果はむし歯の有無と歯科医からの指摘事項についてお知らせ致します。保育園の歯科検診は簡易診断としてスクリーニングを目的としております。むし歯の場所など詳細については、個別に歯科受診をしていただくようお願い致します。

予防接種については、年1~2回アンケート形式で聞き取りを行います。追加で受けた予防接種についてアンケートにご記入いただくようお願い致します。

第一回発育診断

5月14日 am10:00~
全園児発育診断を行います。
お休みのないようご協力をお願いします。



風邪のホームケア

胃腸炎、夏風邪、インフルエンザ、RSウイルスなど季節ごとに様々な感染症が流行りますが、一年を通して一番多いのはやはりウイルス性上気道炎、いわゆる「風邪」です。今月はそんな風邪に対するホームケアのポイントをお伝えします。

◆室温・加湿

乾燥や寒冷刺激が咳を誘発、増強させることがわかっています。室温は22~25℃、湿度は50~60%くらいが良いと言われています。エアコンや加湿器を利用したり、洗濯物や濡れタオルなどで加湿する方法もあります。部屋ごとに温度や湿度に差があると咳を誘発させることがあります。



◆食事・水分摂取

咳込みが激しい時に食事をとると嘔吐してしまうこともあるので、そのような時は、1回の食事量をおさえてその回数数を増やす方が良いです。また、炭酸や柑橘系のジュースは嘔吐を誘発しやすいので控えましょう。

◆鼻汁

小さな子どもは自分で鼻水をかめないため、電動式の鼻汁吸引機がおすすめです。上手に吸うポイントは、お風呂後などの鼻が湿っている時に行う、吸う方の小鼻を横に軽く引っ張って鼻腔を広げる、終わったらたくさん寝る(一番大事!)



◆部屋の清掃・換気

ダニやハウスダストも咳を誘発するので、掃除や換気も大事です。



◆体位

ゼーゼー苦しそうな呼吸の場合、寝ているより上体を起こす体勢の方が呼吸が楽なことがあります。子どもは腹式呼吸がメインなので、上体を起こすと横隔膜が下がり、胸が広がりやすくなります。しかし、ずっと抱っこだと大人も大変なので、クッションや丸めたタオル、肩枕などで工夫しましょう。

再受診の目安

顔色が悪い、ゼーゼー声がかすれる、明らかにぐったりしている、咳で入眠できない、水分摂取できない、などの様子がみられる場合が一般的な再受診のタイミングです。主治医に再受診の目安を前もって確認しておくとうれしいと思います。

