

# おひさまだより



2017.4.28  
せんだの森

風薫る新緑の季節になりました。穏やかで過ごしやすく、吹く風が肌に気持ちいいですね。新しい年度が始まり、約 1 カ月が経とうとしています。子どもたちも、新しいお部屋・友だち・先生と、新しい環境にも少しずつ慣れてきています。園庭に泳ぐこいのぼりもそんな子どもたちの様子を空高くから見守ってくれているようです。

今後、医科健診、尿検査、歯科検診を予定しております。日ごろ気付かない病気などを早く見つけ、調べたり治療したりすることは、健康を守るのに大切なことです。子どもたちが元気で楽しく、安全な保育所生活が送れるよう、ご家庭と十分連携を取っていききたいと思いますので、よろしくお願い致します。

## しっかり手洗いをしよう！！

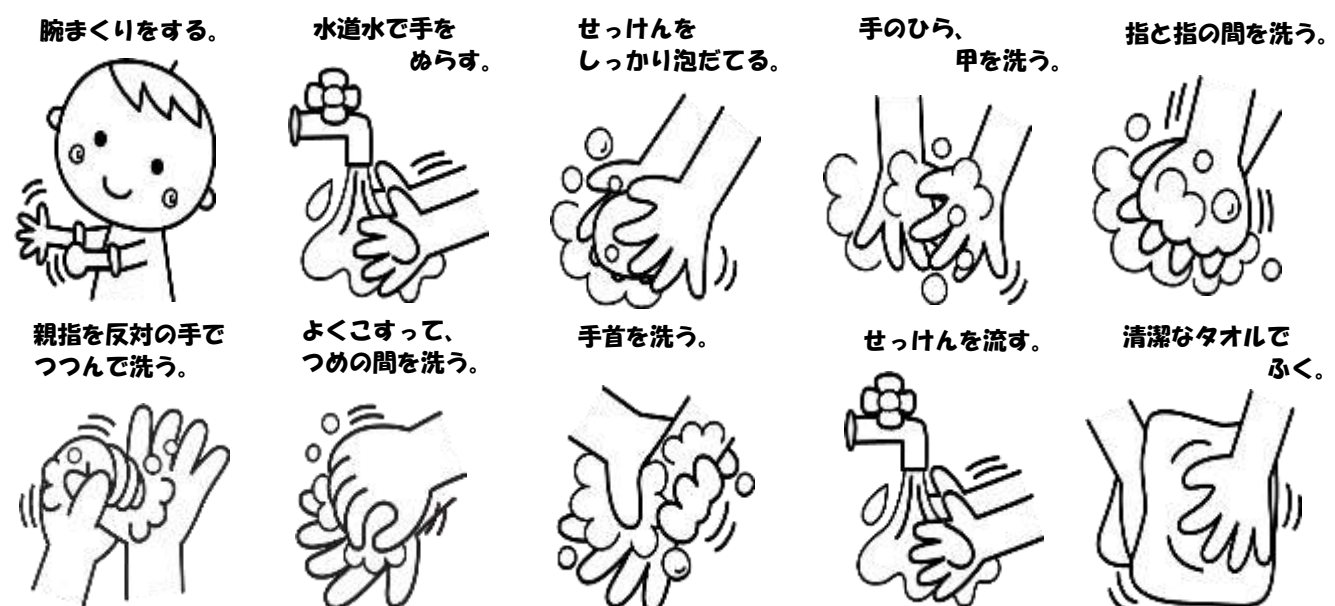
子どもたちが集団生活をする中で、避けたいものといえば感染症です。感染症予防をするために効果的な、手洗いについて知ることで、子どもたちを感染症から守りましょう！

### ●こんな時には必ず手を洗いましょう！●

- ・屋外から帰ってきたとき…土や泥の中にはばい菌があり、口の中に入ったりすることで病気になることがあります。
- ・トイレから出た後（特に、排便後は丁寧に）…菌が手につき病気の元になることもあります。
- ・ペットを触った後…病原菌を持っているペットから人に感染し、病気になることもあります。
- ・食事の前や帰宅後にも習慣づけましょう。

### じょうずな手の洗いかた

しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。



## 花粉症に気をつけましょう



花粉症になるのは小学生頃からと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

### 花粉症チェック

- ☐ 風邪のような症状が続いている
- ☐ さらさらした鼻水がでる
- ☐ ひどい鼻づまり
- ☐ 目がかゆい
- ☐ くしゃみが続けてでる
- ☐ 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- ☐ 家族にアレルギー体質の人がいる



### 対処方法

- ・花粉の飛び時期は、布団を外に干さない。
- ・部屋に入る時は、服に付いた花粉をはらう。
- ・外から帰ったら、濡れたタオルで顔を拭く。

### 目の充血・かゆみは要注意！

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる…そんな時は結膜炎かもしれません。

#### ウイルス性



目が開かない  
ほどの目やに

#### 細菌性



黄色っぽい  
目やにと充血

#### アレルギー性



とても強い  
かゆみ

原因によって治療が違います。  
自己判断せずに、受診しましょう。

## 5月のほけん指導

5月25日(木)のほけん指導は、「手洗い」について行ないます。

4月の保健指導では、「早寝」「早起き」「朝ごはん」についての話をしました。規則正しい生活を心がけ、一年間元気いっぱいに過ごしていきましょう。

## 5月の当番医

|        |              |          |            |          |
|--------|--------------|----------|------------|----------|
| 3日(水)  | おひさまこどもクリニック | 955-3220 | 森田内科クリニック  | 940-5051 |
| 4日(木)  | なかよし小児科      | 943-1774 | 黒瀬クリニック    | 926-1331 |
| 5日(金)  | 大日方小児科医院     | 923-0798 | 富永内科医院     | 922-6139 |
| 7日(日)  | 日野内科小児科クリニック | 957-7222 | 森内科        | 922-1816 |
| 14日(日) | さいとう小児科      | 924-4150 | 広畑内科       | 955-5005 |
| 21日(日) | よしだ内科小児科     | 954-4455 | コム・クリニック佐藤 | 941-0001 |
| 28日(日) | たかはし小児科      | 921-0026 | 永原内科クリニック  | 948-9123 |

**小児の休日・夜間の診療については福山夜間小児診療所(年中無休)084-922-4999で受け付けています。診療時間は19:00~23:00です。**  
早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。