

ほけんだより 5月号

令和8年 5月
しいの木保育園
看護師 鈴木

4月のしいの木保育園

*水痘：1名

*アデノウイルス：2名

麻疹（はしか）の流行がニュースでも取り上げられています。

はしかは、感染力が強く空気感染します。肺炎や脳炎などのリスクも多く特効薬がないため、2回の予防接種（MR）が大切となります。



5月病???

5月の連休明けにイライラ・元気がない・保育園に行きたがらない・・・などの変化が子どもに見られたら5月病かもしれません。子どもに5月病？と思いますが、進級や入園、新しい環境での生活など緊張が持続した毎日で疲労が溜まって1ヶ月程してから様々な症状が出現します。はっきりと症状を伝えられない子どもたちには

*表情がなんだか暗い *食欲不振

*口数が減った *寝つきが悪い *不機嫌

などのサインがみられます。

心と身体のエネルギーが下がっている状態なので、まずは、のんびりと過ごさせてリラックスできる環境をご家庭で作ってあげてください。



暑さ☀

近年は、5月でも夏日（25℃以上）や真夏日（30℃以上）になる日が増えています。

5月は身体が暑さに慣れていないため熱中症を起こしやすいのが特徴です。

5月から身体を動かして汗をかき、夏本番に備えましょう。

おねがい

*けんこうてちょうに予防接種の記録を随時お願いします。（1回/月）

*欠席メールの「様子見」は、症状や様子を「連絡内容」に記入してください。

例) 昨夜 38.5℃の発熱のため

朝食が食べられなかったため など