



ほけんだより 5月号

令和元年 舟見ヶ丘保幼園 保健室

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

歯科検診のお知らせ 5月15日(水) 13:00

歯科検診の結果は後日お渡しいたします。
 当日欠席して検診を受けられなかった時は、検診用紙をお渡しいたしますので、園医のそのだ歯科医院で受けていただくことになります。
 検診は疑いのある人を振り分けるスクリーニング検査です。むし歯と診断されても、歯科を受診すると「異常なし」と診断される場合もあります。
 ご理解とご協力をお願い致します。



検診時に医師に相談したいことがございましたら、前日までにお知らせください。

外遊びが楽しい季節になりました

出かける前にチェックしましょう!

家族でお出かけ、その前に忘れ物はありませんか?
 5月は立夏というだけあって、日中は夏のように暑くなる日もあります。暑さ対策をしましょう。

帽子



暑い日は風通しの良いメッシュ素材や麦わら帽子がおすすめです。

着替え



外遊びでは汚れたり、気温によって重ね着で調節したり、着替えることが多いです。

飲み物



水分補給は水かお茶が基本です。甘いジュースは糖分過多になりがちなので、注意しましょう。

今年のゴールデンウィークは10連休となり、休診の病院も多くなります。いざという時に備えて、医療機関の確認をしておきましょう。
 事故やケガに気を付けて楽しい連休をお過ごしください。



足はデリケート

外遊びの楽しい時期です。足に合った靴をはいていますか?子どもの足は非常にデリケートと言われていて、足に合っていない靴をはいていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合った靴を選び、外遊びを楽しみましょう。

靴を選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか?
 足に合わせて調整できるマジックテープの付いた靴がよいでしょう。
- つま先にゆとりはありますか?
 目安はかかとに指が1本入る程度です。
- 靴底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか?
 適度な弾力性は衝撃をやわらげます。
- かかととは硬く、しっかりしていますか?
 かかと部分をしっかり支えることで安定した歩行ができます。
- 素材は吸収湿性に優れていますか?
 水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

たいよう組のみなさんへ

MR(麻疹・風疹)2期の予防接種を受けましょう!

就学前の1年間は予防接種法に基づき、MR2期の対象年齢です。
 接種期間は令和2年3月31日までとなっていますが、春先から初夏にかけて風疹が流行しやすい時期ですので、できるだけ早めの接種をお勧めします。またここ数年、海外から帰国された方などが麻疹(はしか)と診断され、局地的に麻疹患者が発生しています。大型連休となりますが、国内外へ旅行される方は麻疹に注意しましょう。

小松市からの接種勧奨期間は2019年4月1日~6月30日です。



お願い

- ◎予防接種は登園前ではなく、降園後やお休みの日をお願いします。
- ◎予防接種はお子さまの体調の良い日に受けるようにしましょう。
- ◎母子手帳と受診券を忘れずに。
- ◎予防接種後は、お子さまができるだけ静かに過ごせるようにしましょう。
 特に接種後30分程は全身状態の変化、副反応が起きていないか注意深く見守りましょう。