ほけんだより８月

2016 年 8 月 3 日発行　　保健室　高田

プールが始まり、園庭では楽しそうな声が響いています。すみれ組は幼児クラスになり、初めての大きなプール。さくら組は慣れて思いっきり遊んでいる子どもや、水遊びが苦手で水着に着替えるところから気持ちが沈んでいる子どもさんもいます。少しずつ慣れていき、最後には楽しかったと感じてもらえたら良いですね。プールや海でも熱中症になりやすいので、ご注意ください。まだまだ暑い日が続きますので、いつも以上に、生活リズムや食事内容に気を配り、体調が悪い時は、無理しないよう、早めに休養するようにしましょう。

保健室からお知らせ

プールカードの記入もれ、忘れが時々あります。また、前日に 38℃以上発熱していても、朝に下がっていて元気ということで、参加○にしておられる方もいました。入水がダメな時の例を各クラスに貼っていますので、ご覧ください。暑い日のプールは、とても気持ち良いので入れてあげたい気持ちもわかりますが、体力も使います。見ためには、元気そうでも、やはり後々のことも考えて、大事をとってあげたいです。傷や発疹、水いぼがあるとき、事前に知らせていただいてありがとうございます。
予防接種の受け忘れや視力検査、歯科検診の結果での受診が続きました。結果を伝えてくださった方、『けんこうてちょう』に追記していますのでご確認ください。

8 月 7 日　はな(鼻)の日

暑くなって?鼻血の処置をすることが多かったように思います。中には、さっとティッシュで押さえて慣れている子どももいます。正しい処置として

① 「大丈夫、すぐ止まるよ。」と落ち着かせる。
② 座らせて、顔を少し下に向かせる　(上を向く→NG)
③ ティッシュを鼻に当て、小鼻の柔らかい部分をつまむ。目安は 5 分。止まっているか確認する。(ティッシュを詰め込む NG →止血したあとに取ると、再度出血する恐れがあるので注意)

保健室から

【先月の感染症】

水痘(水ぼうそう)　　4 人

今回、発疹や水疱が出来ても中々増えず、発熱が伴わず、水痘と診断がつきにくく、診断が遅かったように思います。

※感染症の発生状況や病欠状況は、玄関の掲示板でお知らせしています

乳児クラスは発熱や発疹の出現でのお迎え、幼児クラスでは、腹痛、頭痛、嘔吐、「しんどい」等で何名か保健室で休養し、早退もありました。

やさいさんいっぱい！

「先生、給食の用意してくれてありがとう」「用意してくれたから、早く食べられるわ。」園外に出かけて帰ってきたひまわりさん。暑い中を歩いて来たので、汗びっしょり。何かなかったかな?と皆の顔を見ながら「お帰り」と挨拶をします。いつもは、自分たちで給食の用意をしますが、帰りが遅くなりそうな時や、疲れている時は、先生たちが、すぐに食べられるように準備しておきます。以前、担任の先生が、お礼を言ってくれたのを聞いていた子どもたち。今では、私の「お帰り」の言葉より先に…感謝の言葉や気持ちが自然に出てくるって良いですね。「**ありがとう**」大事にしたい言葉です。ご家庭ではどうですか?

「あれ?○○ちゃん、おかわりしている。普段、少食なのに」と不思議に思い担任に聞くと、「最初に減らして食べれたらおかわりとして入れている」とのこと。暑くて、食欲もダウンしてしまうこの時期。見ため少ないと食べられそうに感じ、結果同じ量をたべているのにおかわりをした優越感で満足の給食。また、おにぎりにしてみたり…夏バテしないよう**視覚の工夫**がいろいろありました。

便秘のことで、相談を受けることが増えました。毎日、出ているけど、少量だったり、3-4 日に一回、時に 6 日も出なくて浣腸して出す子どももいます。便秘とは『便が出にくい状態』それにより、つらい症状(腹痛・腹満・吐き気・食欲低下)が出て、日常生活に支障が出ると治療の対象になり、慢性化している場合は薬物治療でコントロールするのみでなく、生活習慣の見直しが必要です。以前、便秘で小児科を受診しにくいと言われた保護者がおられましたが、そのことを小児科医に話すと「相談という感じでの受診なら来やすいのでは」とおっしゃられていました。なるほど…ですね。