

4月に入園してきた新しいお友達もだんだん保育園での生活に慣れ、楽しく過ごす姿が見られるようになりました♪それと同時に、疲れがはじめて発熱など体調を崩しやすい時期です。特に連休明けは疲れが出やすいため、連休中も早寝早起きで生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

まもなくGWの連休に入りますが、沖縄県の新型コロナウイルスの蔓延が懸念される状況です。発熱時のお休みや検査のご協力をよろしくお願いします。また手洗いやマスク着用など基本的な感染対策を徹底しましょう。



よくある発熱、嘔吐下痢・・・

## 登園のめやす

食べる・寝る・遊ぶができるかな??



### 発熱

発熱は、体内に侵入した細菌やウイルスの増殖を抑えたり、免疫力を高め守る反応です。したがって、解熱剤の使用は医師の指示に従い、発熱により水分がとれない、眠れないなどの様子がある時に使用しましょう。

(自宅様子を見て欲しい時)

- 朝から37.5℃以上の発熱があり、機嫌が悪く元気がない、食事や水分が摂れない
- 12時間以内に解熱剤を使った
- 24時間以内に37.5℃以上の発熱があった

### 嘔吐

嘔吐の多くは胃腸炎など消化管の病気に伴います。しかし、稀ですが髄膜炎やインフルエンザ脳症、頭部外傷でも嘔吐が起こります。嘔吐を伴う発熱や下痢の時は、他の症状にも気をつけましょう。

(自宅様子を見て欲しい時)

- 24時間以内に2回以上の嘔吐がある
- 嘔吐に伴い、腹痛や発熱がある
- 食欲がなく水分も欲しがらない
- 機嫌、顔色が悪く元気がない

### 下痢

下痢の多くはウイルスや細菌によって起こります。特に夏は食中毒や風邪による下痢が多くなります。

(自宅様子を見て欲しい時)

- 24時間以内に2回以上水のような下痢がある
- 食事や水分をとると下痢になる(1日3回以上の下痢)
- 下痢にともない、発熱がある
- おむつを使用しており、おしりが赤くかぶれて痛がる、機嫌が悪い

## お知らせ

### ◇5月11日(水) 前期内科検診

検診票の記入と提出をお願いします。

### ◇爪のチェックをお願いします!

週末には爪のチェックをお願いします。虫刺されも増えており、伸びた爪でかき壊すと、とびひなどの皮膚トラブルの原因にもなりますのでよろしくお願いします。

### ◇5/11(水) 19(木) 沖縄市1歳半健診

### 5/12(木) 18(水) 沖縄市3歳半健診

市から案内が来たら、受診しましょう♪

### ☆4月の感染症情報☆

発熱や咳や鼻水などの風邪症状、胃腸炎(嘔吐下痢)でのお休みがみられました。

### ～自己紹介～

今年度からどりーむ保育園でお世話になります、看護師の喜屋武 綾華です。子ども達が元気いっぱい、すこやかに保育園生活を送れるようにサポートしていきたいと思います。普段はもも組さんで保育をしていますので、気になる事や聞きたいことがあれば気軽に声をおかけください♪ほけんだよりでは毎月、保育園の保健に関する情報や、子ども達の体や健康のことについて保護者の皆様の役に立つ情報を提供していきたいと思います。よろしくお願いします!