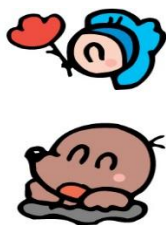




# ほけんだより



令和8年5月  
たちばなこども園

看護師 綱嶋友子



新年度が始まり、一ヶ月が経ちました。こども達は少しずつ新しい環境に慣れはじめた頃ですが、少し疲れが出てくる時期でもあります。長い連休もあり生活リズムも乱れがちになります。規則正しい生活を心がけ元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう！

## 内科・歯科検診があります

- 5月14日(木)  
内科検診(植木内科) 13:30~
- 5月22日(金)  
歯科検診(斎藤歯科) 9:30~



お休みしないようお願いします

## 予防接種していますか？

こども園はたくさんのこども達が共に過ごす集団生活の場です。こどもは免疫が未熟ですので病気に罹りやすく、重症になることがあります。しかし、予防接種で予防できる病気もあります。感染症から自分を守る、相手を守るためにも計画的に接種していきましょう！

※予防接種をした当日は副作用が出る可能性があるため登園できません



## ♡ハグしていますか♡

こども達も新しい生活に慣れてきた頃ですが、毎日集団生活の中で色々なことに挑戦をして頑張っています。連休明けに気持ちが不安定になるお子さんもいます。いつもよりスキンシップをたくさんして愛情を注ぐと次に頑張れるエネルギーを作ることができるのです♡

『7秒ハグ』という言葉を知っていますか？  
7秒以上ハグをすることで、幸せホルモンのオキシトシンが分泌され幸福感が増幅し心が安定すると言われています。毎日ぎゅっと抱きしめて愛情を注いでみませんか？  
どんな薬より効果てきめんですよ♡



## アレルギーとは限らないじん麻疹

### ●どんな症状？

皮膚が赤くもりあがり、かゆみが出ます。形はまちまちで次第にくっついて大きくなることも。

### ●原因不明のことが多い

じん麻疹は食物アレルギーが原因と思われがちですが風邪を引いて体調が悪い時、疲れている時、気温が急に下がった時などにも出ます。

じん麻疹が出る場所や、治るまでの時間、かゆみの程度はまちまちで、いったん治まっても繰り返すことがあります。



### ●軽ければ様子を見て

自然に治ることがほとんどです。じん麻疹がある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ患部を冷やして様子を見ましょう。

### ●ひどい時はかかりつけの病院へ

ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらない時は小児科や皮膚科へ受診しましょう！

4月半ばから体調を崩す子が増えています。発熱、咳、鼻水、発疹などで受診をした際は、感染症の可能性はどうか、園で出ている感染症を医師に伝え、  
受診結果を園にお伝え下さい。

