

2021



病児・病後児保育室 すこやかルーム

すこやかだより

第11号

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと摂り、元気に過ごしていきましょう。ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。

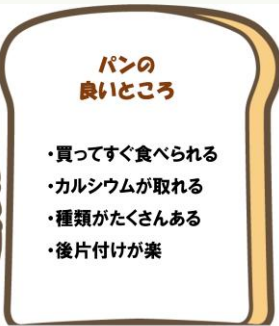
～朝食は必ず毎日食べましょう～

子どもにとっての朝食はとても大切です！朝食の役割として、体にエネルギーと栄養を与えてくれる、体温を上げて体を目覚めさせる、生活のリズムを作る、といったものがあります。朝はしっかり食べてその日1日を元気に過ごしましょう。



ご飯の良いところ

- ・腹持ちがよい
- ・顎が強くなる
- ・塩分が少ない
- ・無添加である



パンの良いところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムが取れる
- ・種類がたくさんある
- ・後片付けが楽



歯と口の健康習慣(6月4日～6月10日)

6月4日～6月10日を歯と口の健康習慣といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。お子様が歯磨きをした後には仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることでお口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



○学校感染症について

集団生活をしていると感染症にかかりやすくなります。感染した場合に出席停止期間が定められたものがあります。出席停止期間を守り、感染症の蔓延を防ぎましょう。主な感染症の出席停止期間をお示し致します。これ以外にも、医師に感染症といわれたら、出席についてご確認をお願い致します。

病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症後5日経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌薬による治療終了まで
はしか(麻疹)	解熱後3日経過するまで
おたふく(流行性耳下腺炎)	耳下の腫れが出現後5日経過し、全身状態がよくなるまで
風疹	発疹が消えるまで
水ぼうそう	すべての発疹が痂皮化(かさぶた)するまで
プール熱(咽頭結膜熱)	主要症状消失後2日を経過するまで
結核	医師の診察において感染の恐れがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	医師の診察において感染の恐れがないと認めるまで
流行性角結膜炎(はやり目)	医師の診察において感染の恐れがないと認めるまで
手足口病	発熱や水疱形成がある場合は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
リンゴ病(伝染性紅斑)	発疹のみで、全身状態が良ければ登園可
ヘルパンギーナ	発熱や水疱形成がある場合は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
マイコプラズマ感染症	急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能
感染性胃腸炎	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能

○病児・病後児保育利用実績

3月1日～3月31日：合計0件

4月1日～4月30日：合計8件(急性上気道炎、急性気管支炎、骨折)

5月1日～5月31日：合計5件(急性上気道炎、骨折)