



# ほけんだより5月

令和2年5月1日  
荒川区立汐入こども園  
園長 大山 祐子  
看護師 大熊 トシ子

日に日に暖かくなり、ツツジやタンポポなどの花が咲き始めました。

家族で、毎朝の体調チェックをしていますか？陽気に誘われて、外に出たい気持ちが湧いてきますがもう少しステイホーム・お家で過ごしましょう！どうしても外出するときは、短時間にしてマスクを着用し手洗いや消毒など十分に行うことが大切です。

## 毎朝の体調チェック

- 熱がある (37, 5℃以上)
- いつもより元気がない・機嫌が悪い
- 食欲がない・お腹をいたがる・便がゆるい
- だるそうにしている
- 咳が多い・鼻水が多い



\* 上記の症状があるときや、子どもの様子がいつもと違うと思われたときは、外出せず、様子を見ましょう。また、顔色が明らかに悪い、唇の色が紫色になる、突然ゼイゼイしはじめた、動きたがらない、ぼんやりしているなどの症状があるときはすぐに、荒川保健所や新型コロナ相談窓口へ連絡しましょう。

## 保健行事予定

- 歯科、耳鼻科、眼科健診及び尿検査は延期のため9月以降に行います。
- 荒川区保健所の乳幼児健診について  
4か月健診、1歳6か月健診、3歳児健診は一時休止です。発達などで心配な時はこども園または保健所にご連絡ください。
- 予防接種について  
年齢に応じて、必要な予防接種が異なります。年長児の麻しんの予防接種などは緊急事態制限が終了してから、忘れずに受けてください。

## 登園証明書について

学校保健法で定められている感染症にかかり、登園する際には、医師が記入する「登園証明書」の提出が必要です。  
コロナウイルス以外にも感染症と診断されたときは、こども園にご連絡ください。

★園医のいなばキッズクリニックでは、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため厚労省が規定した期間、LINEによる診察(再診、初診(ビデオ通話を含む))を始めています。(受診が必要な場合もあります。) 時間や方法については、クリニックのホームページをご覧ください。

## 熱中症と生活リズムについて



毎年、5月のゴールデンウィークごろに、気温が急に上がり熱中症の報告が多くなります。体が暑さに慣れていないことや、生活リズムが崩れて睡眠不足などが原因とされています。

家にいても、水分をこまめにとりましょう。また、朝起きたら窓を開け換気する、朝食をとる、夕食後は、家族みんなで歯磨きをする、寝る前はスマホを見ないなどルーチンを決めると、生活リズムが整うだけでなく精神的にも落ち着くようです。