



皆さんご入園、ご進級おめでとうございます。春は桜、^{つばき}蓮華草、^{ひつじ草}白話草など、たくさんの花々が彩り綺麗に目を楽しませてくれます。4月は生活環境も大きく変わり、緊張と不安が続き気づかないうちに心身ともに疲れやすい時期になります。ご家庭でもお忙しい時期になりますが、その日の疲れはその日のうちに取るように意識して、バランスの良い食事、睡眠をたっぷり摂りましょう。ご家族で一日の出来事を話し合ったりすることで、コミュニケーションをよく図り、心身ともにリラックスしたいですね。



かかりやすい感染症と登園目安



これから始まる園生活は、様々な感染症が流行します。私たちは年齢を重ねるにつれて抵抗力が付き、感染症にかかりにくくなります。しかし、乳幼児では抵抗力が未熟のためちょっとした感染症も重症・長期化してしまいます。

家庭の事情でなかなか休養するのが難しいかとは思いますが、自宅等でゆっくり休養をとり、しっかり病気を治すことが一番の近道です。お子さんの園生活を楽しく、安心して過ごすためにも保護者のみなさんの協力は欠かせません。園生活は集団生活なので「お互いさま」の気持ちを大切に保育者とともに協力していただければ嬉しいです。

今回は、乳幼児にかかりやすい代表的な感染症とお休みの目安についてお話します。

病名	潜伏期・感染経路	症状	お休みの目安
麻疹 (はしか)	9～13日 飛沫	発熱、咳、鼻水、くしゃみ、めやに、口の中の白い粟粒状の斑点(コプリック斑)がみられ、一度熱は下がり、再び発熱する。顔・首・胸のあたりに2～5mmの鮮やかな赤い発疹が現れ、3～4日で回復する。	解熱後3日を経過するまで
水痘 (水ぼうそう)	10～21日 飛沫・接触	発熱と同時に赤い発疹が全身に現れ、発疹が水泡に変わる。透明の水が含まれた水泡は周囲が赤く、その後濁った黄乳色になり、暗褐色のかさぶたになる。	すべての発疹が癒蓋になるまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	14～21日 飛沫・接触	1～2日間、頭痛や発熱がみられ、片側又は両側の耳や顎の下にある唾液の出る腺(耳下腺)が腫れて、食物を噛むとき・飲み込むときに痛みがみられる。	耳下腺の腫れがなくなるまで
風疹 (三日ばしか)	14～21日 飛沫	発熱と共に2mm程度の発疹が現れ、顔に多く全身にみられる。首のリンパ節が腫れ、触れると小指くらいのグリグリができるのが特徴である。	発疹が消えるまで
感染性胃腸炎	平均1～3日 経口・飛沫	原因となる細菌・ウイルスによって違い、発熱、下痢、嘔吐、腹痛がみられる。ロタウイルスによる乳幼児嘔吐下痢症では白色便となることが多い。	医師の指示に従う。症状が消えるまで
手足口病	2～6日 経口・飛沫	手、足、膝、肘、おしりに周囲の赤い小さな水泡がみられる。また口の中にも水泡ができ、破れて潰瘍化(ただれた状態)すると痛みがでて、食事が摂れないことが多い。	熱があり、食事が摂れない間
プール熱 (咽頭結膜熱)	4～7日 飛沫・接触	発熱、のどの痛み、結膜炎が同時にでる。39℃程度の高熱が4～5日続き、腹痛や下痢、嘔吐、耳前のリンパ節の腫れと痛みがみられる。乳児の場合は下痢や嘔吐などの症状がみられることもある。	解熱し、のどの痛み、結膜炎が消えて2日程度
インフルエンザ	1～7日 飛沫・接触	寒気を伴う高熱、頭痛、筋肉痛、全身のだるさ、悪化すると咳、のどの痛み、嘔吐、下痢がみられる。	解熱後2日を経過するまで
ヘルパンギーナ	2～6日 飛沫・接触・経口	夏かぜの一種で、突然の発熱、のどに水泡ができ、ときには頭痛、腹痛もみられる。のどの水泡が潰瘍化(ただれた状態)し、のどの痛みがでるため食欲が低下する。	熱があり、食事が摂れない間

作者のつばき...



春は道端など様々なところに草花がたくさん咲き、通学路ではピカピカの新しい1年生が通学する姿を目にし、心温まる日々です。

春は様々な草花が生え、色々な外遊びの助っ人として楽しませてくれます。特に、四ツ葉のクローバー探しは春しかできない遊びのひとつです。

白話草の葉(クローバー)は3枚が定番ですが、まれに四ツ葉があります。この四ツ葉の形が「十字架」に似ていることから「幸運のシンボル」となったようです。

そこで幼い頃、春になると公園や道端で友達や家族で四ツ葉のクローバーを夢中になって探し、お守りにしていたものです。

皆さんは、春にしかできないお楽しみはありますか。春限定の楽しい遊びをして、春を満喫しましょう。

4月の健診日程のお知らせ

4か月児健診(受付9:00～10:30)

5・12・19・26日

1歳6か月児健診(受付12:50～14:00)

6・13・20・27日

3歳児健診(受付12:50～14:00)

7・14・21・28日

場所 保健所・保健センター(ほいっぷ)
(中野町字中原)

問合せ先 ☎39-9153

対象者には、健診日の約1か月前にご自宅へ健診票が郵送されますので、その案内の日時に健診を受けてください。