

ぽかぽかと暖かい日が続くようになりました。しかし、外出制限などによる生活の変化により身体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。保護者の方にご協力をお願いすることもあります。規則正しい生活をし、体調の変化に気をつけて、無理なく子どものペースで過ごせるようにしましょう。



今月の目標

- 手洗いうがいをしっかりしましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べましょう。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる



虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。

蚊

子どもの場合、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。

ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

植物かぶれ

植物の中には発疹や水ほうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。



5月の内科健診は中止となります。

