

# 保健だより



2019年5月号 (第419号)

発行 那覇市こども教育保育課



5月が始まりました！多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ保育所生活を楽しめるようになってきました。一方で、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。さらに、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう！

2019年度「児童福祉週間」標語

## 「その気持ち 誰かを笑顔にさせる種」

吉村 唯さん (14歳 山口県)

### ★この季節に注意したい健康

#### 体調をくずしやすくなる

急な環境の変化や気温の変化などもあり、疲れも出てきて体調をくずしやすくなります。毎朝、体調の観察をしましょう。  
(せき、鼻水、湿疹、目の充血、熱、顔色など)



#### ケガが多くなる月

新しいクラスや集団生活にも少し慣れ始めた時期でもあります。緊張がとれて開放的な気分になることによって、転んだりぶつかったりケガが多くなります。特に1才児ではひっかきや噛みつきなどがみられます。



#### 環境になじめない

初めて大きな集団の中に入り、環境の変化になじめず「行きたくない」と訴えたり、体調をくずすこともあります。園で頑張ったことをほめ、スキンシップをしながら話を聴いてあげてください。受け止めてくれる安心感から心も安定し、行きたくない気持ちを克服できるようになります。

#### 爪を切って清潔に！！

爪が伸びていると。爪と指の間にバイ菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、爪はこまめに切るようにしましょう。ただし、深爪には要注意！



### 絶対に受けて「MRワクチン」

Mは麻疹(はしか) Rは風疹(三日はしか)のことです。MRは2回接種で、満1才から2才の間で1回目の接種を受け、就学前の1年間で2回目の接種を受けます。2回目は意外と忘れがちなので対象年齢になったら早めに受けましょう。

麻疹は、罹ると合併症(肺炎、中耳炎など)も起こりやすく重症化しやすい病気です。保育所でひとたび麻疹が発生すると、ワクチンを受けられない0歳児が感染するリスクが高まります。

風疹は、子どもにとっては比較的軽い症状の感染症ということになるようですが、大人が罹ると重症になったり、妊娠初期で感染すると先天性風疹症候群といい、障がい(難聴、白内障、心臓の病気など)をもった赤ちゃんが生まれることがあります。これから生まれてくる赤ちゃんを守るためにも、確実に接種を受けましょう。

乳幼児健診の予定(5月) ※健診会場是那覇市保健所です。

\*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇乳児健診【対象:満6か月未満児、1歳未満児】・・・5/12(日)・19(日)・26(日)

◇1歳6か月児健診【対象:1歳8か月頃の子】・・・5/9(木)・16(木)・29(水)

◇3歳児健診【対象:3歳6か月頃の子】・・・5/7(火)・14(火)・21(火)・28(火) (3歳児健診は目と耳の家庭での事前検査を忘れずに! 健診当日の順番が後回しになります。)