



# 保健だより

2020年 令和2年 5月号 (第431号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。また、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！

令和2年度 「児童福祉週間」標語

「やさしさに つつまれぞだつ やさしいころ」 北澤 佳奈さん(13歳)和歌山県

## ～この時期に注意したい体調の変化やけが～

### 体調を崩しやすくなる

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崩しやすくなります。毎日の体調の観察をしましょう。(咳、鼻水、目の充血、熱、顔色など)

### ケガが多くなる

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。

### 環境になじめない

入園や進級など、環境の変化に馴染めず、「行きたくない」と訴えたり、体調を崩すこともあります。園でがんばったことをほめ、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。



ゴールデンウィーク中はほとんどの病院が**休診**となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。

**小児救急電話相談 #8000** 相談日時：毎日夜間(午後7時～翌朝8時)  
(全国同一の短縮ダイヤル) 土日・祝日・年末年始(24時間対応)

## ～正しい手洗いで、風邪や感染症を予防しましょう～



休日・夜間の急なこどもの病気にどう対処したら良いのか、受診したほうが良いのか迷ったときは小児科医師や看護師から症状に応じた適切な対応の仕方などのアドバイスを受けることができます。

## 乳幼児健診について(5月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。

\*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962