



5月

# ほけんだより

2025.05 発行  
榛東南部こども園  
看護師 香川

5月は過ごしやすいようでいて、実は熱中症に注意が必要な時期。体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに子供は身長が低く地面との距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に周りの大人が気を配ってあげることが大切です。

## 健診のお知らせ

内科健診 5月13日(火) 12:00~(未満児)  
5月14日(水) 13:00~(以上児)

歯科健診 5月14日(水) 9:30~

尿検査 5月27日(火)、28日(水)  
(たんぽぽ組以上)

※当日欠席した場合は、各ご家庭で医療機関を受診し、健診を受けてきて頂くこととなりますので、なるべく欠席のないようお願いします。



## せきが出る時のケア

### 1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

### 2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

### 3. 加湿する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。



### 眠れないときは 早めに病院へ

せきが続くと疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。

## 熱中症にご注意！

新年度が始まり1ヶ月が経ち、春の爽やかな風が心地よく感じられる季節となりました。天気も良くなり、外遊びの機会が増える季節です。環境の変化により体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をして、手洗いを丁寧に、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

### □ こんな様子はありますか？

- ・ 顔が赤くほてっている
- ・ ひどく汗をかいている



### □ 防ぐために

- ・ 水分補給をしっかり
- ・ こまめに休憩をとる
- ・ 暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ・ 屋外では帽子をかぶる