ほけんだより　５月号

５月が始まります。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。

４月１２日（水）に、くさのこどもクリニックの草野先生による健康診断がありました。個別の結果につきましては、お迎えの時にお伝えしたとおりです。

※成長曲線について

ほけんだよりを、年４回（５月、８月、１１月、２月）発行いたします。ほけんだより発行に併せて、毎月の身体測定の結果を示した（身長・体重）成長曲線を発行いたしますので、お子さんの発達の様子や健康管理にお役立てください。

※成長曲線の見方

図の中の上にある７本の曲線が身長の成長曲線基準線で、下の７本の曲線が体重の基準線になります。この７本の基準線は上から９７，９０，７５，５０，２５，１０，３パーセンタイル曲線といいます。
９７パーセンタイル値は同じ年齢の子ども１００人を身長もしくは体重の低い方から高い方に並べた場合、低い方から高い方に数えて９７番目、３パーセンタイルは低い方から高い方に数えて３番目にあたる身長または体重を意味しています。

登園前の健康チェックをお願いします

病気のサインはないですか？

目	目やにや涙が出る、充血している　など
鼻	鼻水、鼻づまり、口呼吸　など
皮膚	ボツボツが出ている、はれている　など
うんち	回数や性状、においがいつもとちがう　など

こんなサインに注意！

▢「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

▢ 姿勢が悪い

背中がぐにゃりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

▢ けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

かぜと花粉症の違い

症状	か　ぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	１週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装

家に帰ってきてからすること

玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってからは手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。