

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか？つい生活リズムが崩れてしまった・・・という人も多いかもしれません。連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう。

＜4月の子どもたちの様子＞花粉症の症状が出ているお子様が多く見られ、鼻水が1日中出たり、鼻の毛細血管を傷つけ鼻血が出る、また、目が痒くこすって赤くなったり、肌を痒がるお子様がありました。発熱や咳などの上気道感染、便が緩めや下痢など、嘔吐を含めたお腹の風邪をひいたお子様がありました。

花粉症や気温の上昇で鼻血が出やすい時期です。鼻血の応急手当についてお知らせします。

＜鼻血の応急手当＞

- ① 血が喉に落ちて飲み込むことを防ぐため座位でうつむいた姿勢をとらせる。
- ② 親指と人差し指で小鼻をつまみ、キーゼルバッハ部位（図1）を圧迫止血し、約5分～15分間、指を離さずに押えたままにします。
- ③ ②の対応で出血が止まらない場合は、冷たいタオルや氷嚢で鼻の周囲を冷やしながら②を行う。ティッシュペーパーを詰める場合は、ワセリンを塗ってから挿入することで止血の役割を果たします。また、ティッシュペーパーの繊維が鼻の中にこびりつくのを防ぐことができます。

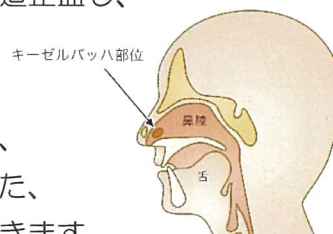


図1

※友田保育園では、ティッシュペーパーではなく、「鼻ぽん」を使用しています。100円ショップでも類似品を売っています。花粉症時の鼻水が垂れるのを防止することにも使えます。ご家庭に一袋あると便利です。



鼻腔の大きさに合わせ、必要によって鼻ぽんの綿をむき、ワセリンで形を整えると鼻腔に挿入しやすいです。約20～30分後に止血を確認し外しましょう。
乳児は、鼻ぽんを自分で鼻の奥に押し込む可能性もあるのでお子様から目を離さないようにしましょう。

※キーゼルバッハ部位：鼻出血が最も起こりやすい部位で、鼻の孔から指を入れて届くところにある。（鼻の下、3分の1）

※鼻をかんたり、首を後ろに反らしたり、首の後ろをトントンと叩いたりしない。上記処置で止血できない場合は、医療機関（耳鼻咽喉科など）を受診してください。



ひよこ0組：体重測定

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調を整え丈夫な体を作ろう

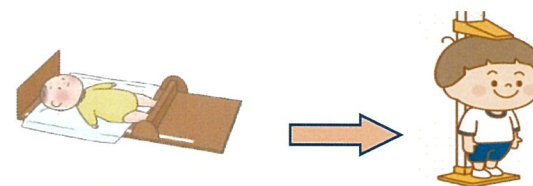
進級してから初めての身体測定を行いました

人は朝と夜とで身長が違います。毎日継続的に測る場合には同じ時間に測るようにしなければ1cmほど誤差が出ます。友田保育園では、なるべく誤差がでないように午前中に測定をしています。

幼児クラス：ポートフォリオをご覧になったと思いますが、今年から1人1人身長と体重を測る前に「お願いします」、測定後は「ありがとうございました。」の挨拶をするようになりました。恥ずかしそうにしながらも、目を見て上手に挨拶ができるお子様が多かったです。

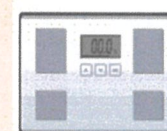
乳児クラス：ひよこ組のお子様は、登園した順にオムツを替えた後に測定しました。昨年まで泣いていた1組のお子様は、泣かずに測定することができました。0組のお子様は、初めてのことで泣くお子様が多かったです。りす組は、幼児同様に「のびっこルーム」で行いました。お友だちが測り終わるまで、椅子に座って待つことができました。

★今年度から、「My Page」で測定した数値や成長曲線等を見られるようになりました。



ひよこ1組：2歳のお誕生日を迎えての身長測定では、臥位から立位測定になります。数値が低く出ることがありますのでご了承ください。

幼児クラス、りす組、ひよこ1組では、右の体重計を使用します。ひよこ0組は、12kg以上で立位がとれるお子様が使用します。



5月の予定

＜身体測定＞

8日(木) 幼児

9日(金) 乳児

＜乳児健診＞

19日(月) 14:30～

