

# ほけんだより 5月号

ぽかぽかと暖かい日が続いたことで早く園庭の雪も解け、子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。



4月17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、お迎えの時に伝えたとおりです。



## ※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。

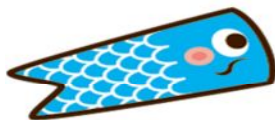


## ※成長曲線の見方

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えます。



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。



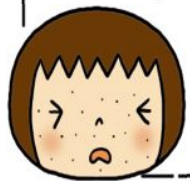


## はしか

熱、咳、鼻水などの症状が出始め、数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出てから、再発熱で38~39℃台まで上がり、発疹は全身に広がります。全身症状が強く、かかるととても辛い病気です。また、肺炎、中耳炎、結膜炎、熱性けいれん、脳炎などの重い合併症を起こすことがあり、とてもうつりやすく、免疫がない大人にもかかるので注意が必要です。

### はしかにかかってしまったら

感染力の強い病気なので、解熱後3日を過ぎるまでは登園停止となります。体力が消耗しないようにできるだけ眠れる環境を整え、加湿器などで湿度を保ちましょう。熱が高い時は氷枕や保冷枕などで体温を下げるようにします。食欲が落ちていることが多いので、無理に食べさせることはせず、水分を十分に与えましょう。水分がとれず、嘔吐や下痢がひどい時は、脱水症状を起こしているかもしれないので、早めに受診する必要があります。



### はしかの 予防接種

はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすことと、治療がないということです。しかし、はしかの予防接種の効果は非常に高く、受けていればほとんど感染を防げる病気なので、1歳を過ぎたら必ず予防接種を受けるようにしてください。入学前に受ける追加接種も忘れずに行いましょう。



### 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

#### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる

