

ほけんだより 5月

令和 7年度
社会福祉法人 大谷会
看護師



ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります
どうぞ水分補給など、熱中症予防を積極的に行なっていきましょう。



気温差に
気をつけよう



外あそびで要注意! これ 忘れていませんか?

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかもう一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



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!



水分補給

水分をこまめにとろう



睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

春から夏にかけて流行! 子どもの感染症



お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

咽頭結膜熱

症状 39~40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる

多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

ロタウイルス感染症

症状 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる

安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。

