



# 病児保育室だより5月 No.14



令和元年  
5月1日号

## 大型連休を楽しく過ごしましょう



さわやかな風が気持ちのよい季節となりました。

新しい年号も始まりました!!

大型連休で、ご家族一緒に楽しい時間を過ごされる方も多いことでしょう。いつもと違う、楽しい時間……。大人も子どももワクワクしますね!

長いお休みの間、楽しい計画が盛りだくさんの方もいらっしゃるかと思います。しかし、長時間の移動やいつもと違う生活はこどもにとっては大人が考える以上に体力を消耗し、疲れの蓄積にもつながります。連休明けに体調を崩すこともあります。連休の後半 1~2 日はゆっくりと過ごせるように大人の配慮も必要かと思えます。

遠くへ行くのも楽しいのですが、近くの公園などでのおんびりと遊ぶのもいいですね!

親も子どもも疲れをためずに、元気に楽しく過ごして下さいね!



## 春から夏にかけて流行する病気

### ① 溶連菌感染症

38℃~39℃の発熱、強いのどの痛み、その後手足や体にかゆみを伴う赤い発疹などが見られる。

### ② 咽頭結膜熱

高熱とのどの痛み、目のかゆみや充血などが見られる。

### ③ ロタウイルス感染症

下痢、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛などが見られ、白色の下痢便が特徴。

### ④ 手足口病

赤い発疹や水泡が手のひら・足の裏・口にできる。

## 疲れがたまってくるころです

例年、春は新入園のお友達が体調を崩し始め、徐々に病気が広がっていくことが多いです。入園・進級と、子どもを取り巻く環境の変化が大きいので、子どもの体にも疲れがたまっています。発熱はなくても、鼻水や咳が出ている子もいます。ゆっくりと休養をとり、体調を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。



## しっかり食べて大きくなろう!!

子どもにとっては、朝昼晩の3食に加え、おやつも大事な栄養源です。その中で、意外と軽視しがちなのが、**朝食です**。大人の中には朝食をとらない習慣の人もいますが、エネルギーを吸収してどんどん大きくなっていく子どもには、**朝食は大切なものです**。

バランスの取れた食事は子どもの体を作ります。おにぎりや、目玉焼きなど食べやすいもの作りやすいもので良いのでしっかり食べて元気に過ごせる体にしましょう☆彡

タケノコやワラビなどの山菜やサヤエンドウや豆類など旬のお野菜も美味しい季節ですね! 小さい頃、この時期になるとゼンマイやフキやワラビ取りに連れて行ってもらったことを思い出して懐かしい気持ちになります。年齢の小さいお子さんは見たり触れたりするだけでも、食への興味につながっていきますよ~!!

