



# 2024年度5月ほけんだより



## 健康診断について ～健康診断が始まります～

園での健康診断は、園児一人一人の身体の発達や健康状態、疾病などを把握するための大切な行事です。健診で医師から指摘のあったお子様には、結果を配布しますので、早めに医療機関を受診してください。治療後は、医療機関に用紙を記入してもらい、園へ提出をお願いします。

### 健康診断

尿検査 5月9日(水)

予備日 5月10日(木)

早期に慢性の腎臓病を発見することを目標にしています。異常を指摘された場合は「元気だからいいや!」と先延ばしにせず、必ずすぐ受診しましょう。



### 👏 爪はきれいかな? 👏

子どもたちの様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしています。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、まず手洗いをしっかりしましょう。落としきれない汚れはお風呂で綺麗に洗ってあげましょう。爪が長いと、どこかに引っかけたり、お友達を傷つけてしまったりしますので、お家で定期的に切ってあげてくださいるようにお願いします。



### ★RSウイルス感染症について★

原因・RSウイルス 感染経路・飛沫感染、接触感染

潜伏期間・2～8日間

2歳までにほぼ100%の子どもが一度は感染する。生涯にわたって感染と発病を繰り返す病気で、秋から冬にかけて流行しやすく、近年は季節性がなくなってきています。合併症として、中耳炎、肺炎があげられます。

#### 症状・対応

- 鼻汁・咳嗽が主症状で発熱を伴うこともある
- 乳幼児で悪化しやすいが(初感染乳児の約3割で悪化)、多くは上気道だけの軽症
- 悪化して細気管支炎や肺炎のための呼吸困難となった場合は入院が必要
- 発症から1週間弱程度かけて悪化していき、2～3週間程度かけて症状は消失
- 特効薬はなく、対処療法のみ

登園基準…呼吸状態が安定し、全身状態が良ければ登園可能

登園再開時には、「登園届(保護者記入)」を提出してください

園で感染者の報告ありました!



# トイレトレーニング



## 何歳くらいから始めればよい？

「歩行やお座りがしっかりできる」「おしっこの間隔が空いてくる」「言葉で意思疎通ができる」等のサインが表れる1歳7カ月頃以降に始めてみましょう。

## 開始するのにおすすめの季節は？

薄着の季節は、トイレに行ってもすぐ脱ぐこともでき、洗濯物も乾きやすいので、春から夏にかけて開始できるといいです。連休あたりから開始するといいですね。

## トイレをいやがる時は？

トイレのイメージが悪く警戒心が強くなっている可能性があります。そのような時は、トイレ環境を変え、ごほうびシールを貼るカレンダーをトイレに用意してみましょう。

## ステップ1⇒絵本・アプリ・動画を使って「トイレ」を知ってもらう

「トイレに行く」という行為に興味を持たせる事からトイレトレーニングが始まります。お家の方がトイレに行く様子を見せてもいいですし、絵本等子どもの興味を持ちやすい物を使ってみましょう。



## ステップ2⇒トイレに行って、便座に座ってみる

興味を持つようになれば、便座やお丸に座らせましょう。トイレに慣れるのが目的なので、無理に座らせる必要はありません。嫌がるようならステップ1に戻りましょう。



## ステップ3⇒生活リズムに合わせて誘い、1日に何度か行けるようになる

トイレに行く事に抵抗がなくなると「食事前」「出かける前」「起床直後」「就寝前」等のタイミングで誘ってみましょう。おしっこやうんちが出た時は、子どもと一緒に確認しましょう。



## ステップ4⇒自分から「トイレ」と言えるようになる

最初は、お家の方が生活の区切りで数時間おきにトイレに誘って座る習慣をつけ、うまく出来たらほめてあげましょう。出来る経験を繰り返していく内に、自分から「トイレに行く」と言えるようになってきます。



## ステップ5⇒パンツ（トレーニングパンツ）を履いてみる

時々成功するようになってきたら、まず昼間にトレーニングパンツを履かせてみましょう。パンツを使うと、「自分がおしっこした」という感覚が分かり、パンツの中ですると「濡れてしまって気持ち悪い」と感じるようになります。そこから「おしっこしたくなったからトイレに行こう」という気持ちが芽生えるようになれば、ほぼ成功になります。

## ステップ6⇒最終ステップとなる外出時・夜も挑戦

外出時は、公園や児童館等、失敗しても対応しやすい場所を選び、子ども用のトイレがある場所を事前に調べておきましょう。また、着脱しやすい服装を選び、着替えは多めに用意しておくとう安心です。夜は…1. 朝までおしっこが溜められるくらい膀胱が大きくなること



2. 夜、熟睡すると分泌される抗利尿ホルモンが働く事（間尿を減らす役割）等の身体的な発達が必要になって来るので、焦らず、まず昼間の脱オムツを目指しましょう。

★何度も失敗を繰り返しますが、決して叱らず、大らかな気持ちで接してあげましょう！