

学級閉鎖措置や臨時休業の際は御家庭での健康観察や感染防止の御協力をいただきありがとうございます。冬季は例年インフルエンザの流行などもあり、引き続き体調管理に留意する必要があります。幼稚園ではまもなく始まる雪遊びなどを通じて、冬も体を動かし元気いっぱいに過ごしていきます！



病院に行くべき？迷った時は…



食べる・寝る・遊ぶがいつも通りできているかで判断する

風邪症状によって水分や食事がとれない、夜眠れない、ぐったりして元気がないことはありませんか。体力がどんどん落ちて回復が遅れてしまったり、脱水などさらにひどい症状につながったりする恐れがあります。受診のサインとして様子を見ましょう。

かかりつけ医に事前に電話で確認する

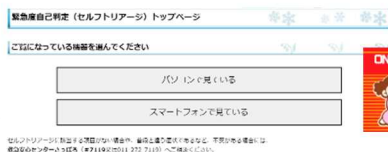
受診を急ぐケースなのか確認してもらうだけでなく、発熱外来への接続やスムーズな受診につながることもあるためおすすめです。



Webで緊急度を判断する

該当する症状を選ぶと緊急度を判断してくれるWebサービスがあります。(一部例)

緊急度自己判定
セルフトライアージ
(札幌市)



オンラインQQ
子どもの救急
(日本小児科学会)

空気が乾燥しており、風邪以外の理由でも咳の症状が出やすい季節です。

●風邪の後に続く咳●

風邪の症状の中でも、咳は残りやすいと言われています。残っている痰に反応したり、喉や気管支の炎症が治りきっていないことで咳が続くことがあります。



●夜から朝方にかけて出やすい咳●

寝る前や起きてすぐは副交感神経が働いて体がリラックスモードになります。その副交感神経には喉の通り道を狭くする作用があり、夜から朝方にかけて咳が出やすい状態になります。

また、副交感神経の働き以外にも、寝具に含まれるホコリや夜中から朝にかけての冷たい・乾燥した空気が喉の粘膜を刺激して、咳や痰が多く出ることがあります。



●寒暖差などが刺激になって出る咳●

吸い込んだ冷たい空気が刺激になって喉の通り道が狭くなることがあります。寒暖差による反応では、透明で水のような鼻水が一時的に出ることもあります。

幼稚園では「動いていないときでも咳が続く」「体を動かすと咳が激しくなって苦しそう」のような幼稚園でいつも通り遊ぶことが難しい症状が見られるときは、御家庭での休養をお勧めしています。



時間帯や周りの環境によっては時間が経つと咳症状が消失することもあります。幼稚園でも引き続き経過観察を行うために、御家庭や登園時に気になる咳の症状がございましたら、職員にお知らせください。



小学校入学に向けて・・・

就学時健診を終え、少しずつ小学校入学が近づいてきましたね。ひかりのくみの皆さんが小学校に行っても元気に過ごせるように小学校生活への準備の例を挙げてみました。



自分で皮や種を取って食べよう
果物の皮や魚の体ごと食べてみよう



貝類や海藻類、きのこ類、ナッツ類など
食べ慣れていないものがあれば少しずつ
食べる機会を作ってみよう



給食ではパンで具材を挟む、
ソフト麺をスープに入れる、海苔
でご飯を巻くなどもします

小学校によってはホームページで給食の写真や給食の予定が確認できることもありますよ。



今まで食べる機会がなかった食品は
万が一アレルギーを発症する前に
体調が良い日に1度おうちで食べてみよう



万が一アレルギーの症状（口がかゆい、赤い腫れやブツブツが出る、呼吸困難、腹痛や嘔吐、意識障害など多様です）がお子さんに出たら、**すぐにかかりつけの病院を受診**するか**緊急の場合は救急車の要請**をしましょう。

アレルギーの観点から学校給食で何らかの対応や配慮を学校にお願いしたい場合は学校へ相談してみましよう。

事前に病院を受診して、お医者さんに書いてもらう「**学校生活管理指導表**」の提出が必要です。

和式便器も使えるようになると安心！



学校の和式便器は数が減っていますが、校外学習先で使うことがあるかもしれません。また男の子はズボンを全部下まで下げてお尻を出してトイレをしていませんか？少しずつ練習してみましょう。

学校は8：30頃までに登校する必要があり（時間は学校によって異なります）、自分で歩いて登校する必要もあるため、ほとんどのお子さんは今の幼稚園生活よりも早くおうちを出ることになります。朝食や睡眠、排便などの生活習慣を定着させ、余裕を持って朝の準備をしましょう！

朝忙しいからと朝食を食べられず体調不良になってしまう児童や、ゲームやネットのしすぎで寝不足の児童が保健室に来ることもよくありました。
御家庭でのメディア・ゲーム機などの利用ルールや、早寝早起きの生活習慣について今一度、見直してみましょう！