

5月 ほけんだよ!

令和5年5月
香椎駅前園
看護師 三浦

爽やかな風が吹き、戸外遊びにはぴったりの季節です。5月に入り保育園生活に慣れた子どもたちから笑顔が見られるようになりました。5月は大型連休もあり、お出かけする機会も多かったのではないのでしょうか?

疲れが出やすい時期でもありますのでもう一度生活リズムを見直し、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

子どもの鼻水 ~あるある原因~

子どもはよく鼻水を出しますよね。鼻水の色や性状は様々です。鼻水の色や性状から考えられる原因をまとめているので、是非参考にしてみてください。

「鼻水」といっても

- 透明なサラサラした鼻水?
 - 緑、黄色のドロっとした鼻水?
 - ねばねばで鼻に固まって付く?
 - ズルズルしてるのに出てこない?
- この鼻水から分かることは・・・?



- 透明なサラサラした鼻水
風邪のひき始め
アレルギー性鼻炎

- 緑、黄色のドロっとした鼻水
がっつり風邪をひいている

なのでドロドロした緑や黄色の鼻水が10日以上続く時は病院に行こう(中耳炎も心配になる頃です)

- ねばねばで鼻に固まって付着
もしかしたら治りかけの鼻の状態

治りかけになってくると黄色いねちょねちょした鼻水が鼻の穴の周りに付いていることがあるよ

- ズルズルしてるのに出てこない
鼻炎の状態?
鼻の粘膜が腫れて出てこない、奥に流れてしまう?

でも、小さい赤ちゃんは鼻腔が狭く鼻呼吸なので鼻炎じゃなくてもブヒブヒ・フガフカすることがある

〈鼻水が出るのはどんな時?〉
鼻水の出方も大切なメッセージです!

- 常にダラダラ?
- 外出すると出る?
- 特定の時期だけ?
- 寝る時だけ奥に流れちゃう?



風邪やアレルギー性鼻炎など原因によって出方も違います



~子どもの5月病~

【子どもが5月病になる原因は?】

そもそも5月病はどのようなものか説明します。新生活が始まり慣れない環境に早く順応しようと頑張りすぎて、不安や緊張状態が続くストレスになることがあります。

そのようなときにGWなどの長期休暇があることで、気が緩みそれまで張りつめていた糸が切れてしまうのです。その時に現れる心身の不調を5月病と呼んでいます。

【5月病の症状は? ~気づいてあげて子どものSOS~】

◎精神症状

- 不機嫌になりやすく、イライラしている
- 喜怒哀楽の感情がなくなる
- 好きだったテレビやおもちゃに興味を示さない
- 保育園に行きたがらない
- これまでできていたことができなくなる

◎身体症状

- 夜なかなか眠れず、朝起きられない
- 食欲がなくなる
- 頭痛やめまい、腹痛などの症状が出る
- 発熱

大人の5月病は精神症状が中心、子どもは発熱や腹痛など身体に出やすいです。こうした症状は子ども自身も原因が分からず戸惑っていること多いので、子どもの様子をしっかりと観察し、SOSのサインに気づいてあげましょう。



【子どもの5月病を解消するために親ができることは?】

- 「あまりがんばらなくていいよ」と声をかけてあげる
- たくさん話を聞いてあげる
- 休みの日は体を動かして一緒に遊ぶ
- バランスのとれた食事と十分な睡眠を心掛ける
- 保育園の先生にも様子を伝えておく



～5月8日からコロナが5類に 何が変わる??～

法律に基づいて政府や都道府県が取る措置が変わります。感染者の入院勧告や濃厚接触者等の外出制限、屋内のマスク着用推奨、感染者の把握、感染者を診療する医療機関への補助といった医療的な措置も変わってきます。

将来的には医療費やワクチン接種が全額公費負担から一部自己負担になる見通しです。

●感染者の外出自粛はどうなる？

これまで原則として感染者は7日間、濃厚接触者は5日間の外出自粛が求められてきました。しかし5類以降に伴い外出の自粛要請は無くなります。

ただし他の感染症と同様、発熱しているなど症状がある場合には重症化や後遺症を防ぎ、周りの人に感染を拡げないように療養することが望ましいと考えられています。

	現在(2類相当)	5類移行で…
🏠 行動制限など	できる	できない
🏥 医療機関	発熱外来など一部	幅広い医療機関
💰 医療費	全額公費負担	当面は公費負担
📄 感染者報告	全数	定点
👤 マスク着用	屋内では推奨	個人の判断 (見直し時期は検討)
💉 ワクチン	無料	必要な接種 自己負担なし
📢 大声伴うイベント (直ちに運用開始)	定員の50%	対策行えば100%

～知っておきたい子どもの足と靴のこと～

毎日履く靴選びが大切なことが分かっていても、つい大きめの靴を選んだり、価格やデザインを優先して選んだりしていませんか？

最近は合わない靴を履いていることで**外反母趾**や**扁平足**、**浮指**などといった足のトラブルを持つ子どもが増えてきています。

〈子どもの足の特徴〉

赤ちゃんの足は骨の配列ができていて、実は柔らかい軟骨状態です。成長に当たってカルシウムが蓄積され、骨へと成長していきます。



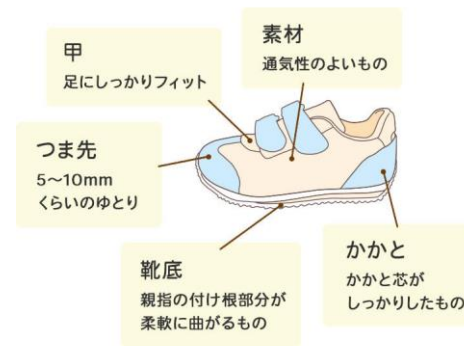
～つめ伸びていませんか？～

1週間に1度は爪を見て伸びているようであれば、切るようにしましょう。爪が伸びると友達を引っ掻いたり、自分の爪が割れて怪我をしてしまうこともあります。しかし短く切りすぎると深爪になってしまうので、適度な長さを保ちましょう。

正しい爪の切り方 スクエアカット



〈靴を選ぶときのポイント〉



- 子どもは大人より汗をかくので、メッシュ素材が洗やすく衛生的
- 歩き始めはつま先が少し沿ったものが、つまづきにくいのでおすすめ
- 靴底は大人が指1本で押して曲がる硬さがよい
- かかとは柔らかすぎると、ぐらつき骨を支えることができません

〈合わない靴が、足の病気を引き起こす!〉?

足は18歳頃までは毎日成長し、1年に1cmほど大きくなります。すぐに成長するからと大きめの靴を履かせていると、脱げないように足の指を踏ん張ってしまい、地面を蹴って歩くことができず、扁平足になったり、指に余計な力が入るために曲がって、外反母趾になる危険性もあります。

また、小さい靴は痛みは伴わずとも靴の中で指が曲がり、骨の成長を大きく障害してしまいます。「最近よく転ぶな?」と思ったら、靴が小さくなっているサインの場合もあります。