

# ほけんだより

北海道教育大学附属函館幼稚園 2022年度 No.2

5月  
ほけんもくひょう  
★じぶんの  
からだをしよう  
★せいけつにしよう



あつという間に桜が満開になり、シャワーのように降り注ぐ桜の花びらを一枚一枚大切に集める子どもたち。そんな子どもたちの笑顔にふれると優しくあたたかい気持ちになりますね。

毎朝のようにゆき組さんがあげてくれるこいのぼりも風に吹かれて気持ちよさそうです！

ワクワクドキドキでがんばってきた4月の疲れが出やすいのが5月です。まずは、早ね早起きで体の疲れをとり、朝ごはんでエネルギーをチャージしましょう。後半のゴールデンウィークもケガなく元気で過ごしてほしいと思います。



**衣類のチェックをお願いします**

暖かくなって外遊びの時間も長くなり、汗をかいて着替えることもあります。脱いだり着たりしやすい服、サイズなどの確認をお願いします。今回の二計測でも1年の間に5~8cm身長が伸び、体重では2~3キロ増えていました！夏服への衣替えと一緒にチェックしてみてください

**洋服**  
首回りやそでに余裕があるほうが better

**靴のサイズ**  
つま先に5mm~1cm程度の余裕があるものが best

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。

## 5月のほけん行事

5月10日(火)	視力検査	ゆき組
5月11日(水)	視力検査	ゆき組
5月12日(木)	視力検査	つき組
5月13日(金)	視力検査	つき組
〃	尿検査	2回目 (対象の場合はお手紙を配布しています)
5月27日(金)	尿検査	3回目 (最後の検査になります)

はな組の視力検査は、10月に実施します。その前に気になることがあればご相談ください。いつでも検査は可能です！

\*健診のくわしいことは、後日「けんこうしんだんだより」でお知らせします。

## 受診すべき？ 迷ったときは



夜間や休日に子どもの具合が悪くなった時、すぐに休日診療所や救急外来を受診すべきかどうかは迷いますよね。自己判断で急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、相談窓口やアプリもあります。

### こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

### こども医療電話相談 (365日受付) # 8000

全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

### 全国版救急受診アプリ「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど）が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。

こんなときは

## ためらわずに救急車を!



- 出血が止まらない
- 唇が紫色で呼吸が弱い
- 激しいせきや喘鳴ぜいめい（呼吸がゼーゼーする）ゴホ
- 激しい腹痛、おう吐が止まらない
- 硬直している



### こんなときも……

- ・意識がない、もうろうとしている
- ・全身にじんましんが出て、顔色が悪い
- ・けいれんが続く
- ・広範囲のやけど、痛みひどいやけど
- ・3か月未満の乳児の様子がおかしい
- ・交通事故
- ・おぼれている
- ・高所からの転落

### 救急車が来たら伝えること

- 事故や具合が悪くなった状況
- 救急隊が到着するまでの変化
- 行った応急手当の内容
- 子どもの情報  
(持病、かかりつけ医、飲んでいる薬など)

### 病院に持っていくもの

- 健康保険証
- 医療費控除証 (マル乳)
- 母子健康手帳 ● お薬手帳
- 体温表など経過のわかるもの
- 着替え (おむつ) ● お金

新型コロナウイルス感染者はなかなか減少せず、高止まりとなっています。後半のゴールデンウィークも北海道教育委員会からのおたよりを参考に感染対策をよろしくをお願いします。

生活圏外を離れるなど、いつもと違う生活をした場合は、3日程度は検温など体調管理に気を配ってください。

## 北海道HP「新型コロナウィルス感染症について」

道民の皆様へお願い — 現下の感染拡大における取扱い —

ご自身や身近な人が新型コロナに感染したときの対応について 詳しくはこちら

より 一部抜粋

### 症状がある場合は……

- ①かかりつけ医にご相談ください  
受診する際には、事前に電話し、「感染者と接触があった」ことを伝えてください。受診にかかる費用は医療機関にご確認ください
- ②かかりつけ医がない場合は、次のいずれかに電話相談ください  
・北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター  
☎0120-501-507 (24時間)  
・最寄りの診療・検査医療機関



診療・検査医療機関  
北海道ホームページ



- 抗原検査キットを使うときは？  
薬局等で「医療用」として販売されているものを使いましょう。「陽性・高リスク」と判定された場合、①・②の対応をお願いします。なお、無症状者の使用は推奨されていません