

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし体や心に疲れが出てけがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるといいですね。

## つめのケアはできていますか？

お子さまのつめは定期的に切っていますか？大人に比べて子どものつめは伸びるのが早いといわれています。長く伸びていると、思わぬ時に友達にあたってしまい、けがにつながることもあります。また、つめが割れたりすることもありますので注意しましょう。



## 伸びすぎを防ぐために

お風呂に入った後などに、つめをチェックすることで習慣づけたり、1週間に1回、曜日を決めていたりすると、切り忘れを防ぐことができます。

切る時は、深づめにならないように気を付けましょう。お風呂上がりだとつめがやわらかくなって切りやすいです。

## 紫外線要注意！

この時期、皮膚はまだ紫外線になれていないので注意が必要です。外出時は帽子をかぶりましょう！

皮膚が弱く日光の刺激を受けやすいお子さんは、今のうちに薄手の長そで長ズボンを用意しておくとういことです。子どもは大人に比べ、寒さよりも暑さに弱いので何時間も直射日光に当たったり、暑い場所にいないよう大人が気を付けてあげましょう。

## 虫刺されに要注意！

虫刺されも気になる季節です。薄手の長袖、長ズボンは虫さされ予防にも利用できます。(保育園では虫よけ剤はお預かりしていません)

## 流行性疾患情報 (4/1~4/27)

突発性発疹	0歳	1名
溶連菌感染症	5歳	1名

はしかが  
はやってます！

かぜのような症状から始まり、2~3日高熱が続きます。熱はいったん下がりますが、再び40℃前後まで熱が上がり始めると、全身に発しんがでます。「はしかかな？」と思ったら、早めに医師の診断を受けましょう。予防接種を受けるのが最も効果的です。生後1年から接種可能なので、積極的に受けるようにしましょう。



予防接種は1歳過ぎに1回、就学前の1年間に1回受けるのが基本です。

## 大型連休中のお出かけ、ご旅行に注意してください！

まずは、慌てず、ワクチンの接種歴をご確認ください。1歳で1回、小学校入学前に1回の2回接種歴があれば予防できます。大人でもこれまでに麻しんにかかってない、あるいはワクチンを接種していなければかかってしまいます。

現在、メディア等で連日報道されておりますように、現在沖縄県では広い範囲で麻しん（はしか）の流行が起こっています。

国立感染症研究所 感染症疫学センターによると2018年3月23日、沖縄県内を旅行中の台湾からの旅行者が麻しんと診断されたと報告がありました。以降、この患者（初発例）と接触歴のあった二次感染例を中心に、沖縄県内では麻しん患者の発生が続いています。

初発例は、感染性のある期間中に広く沖縄県内を移動していたこと、二次感染例が沖縄県内の広い地域から報告されていることから、引き続き、沖縄県内及び県外での感染拡大が懸念されます。4月12日愛知県から、3月28日から4月2日の期間に沖縄県に旅行歴のある10代男性患者の報告があったことが、報道発表されました。（名古屋市報道資料より）。

沖縄県によると4月23日時点、70例の麻しん患者が発表されています。