



令和8年
5/1 発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

風薫る5月、入園・進級から1か月、大きな泣き声も徐々に小さく短くなり、園生活を楽しんでいる子ども達です。園庭では鯉のぼり、ペリーファームでは昆虫や色とりどりの花が子ども達を応援しています。

4月の新年度説明会では、お忙しい中、ご出席に感謝します。毎日の遊びの中からの経験と体験を保育生活から子ども達の発達を促すように計画しています。それには、保護者の皆様の絶大なるご協力が必要となり、子どもをまん中に保育者と保護者が共に楽しみ協働する保育、ご協力をよろしくお願い致します。

連休で、また一からやり直しがないう、生活リズムを整え、スムーズな日常生活へ繋げましょう。個人面談では、個々の状況や目標など子どもの育ちや子育てについて情報共有し、方向性など一緒に考えていけたらと思います。我が子のやる気スイッチは何処か、創造力・行動力で頑張らしましょう。ゴールデンウィークでは海・川・山など普段できない体験や遊びをご家族みんなで思い出づくりを安全に十分配慮しながら、思いっきり楽しんでください。連休明けの子ども達の笑顔や泣き声は家族一緒に楽しかったという心情の表現です。

子育てに頑張っている保護者の皆様、保育園はいつも子ども達と保護者の皆方を応援しています。



今月の目標

「信 頼」

当園の独自の保育で信頼関係を深めていく

今月のうた・沖縄の歌

うぷぴとう・こいのぼり・お母さん・シャボンたま

今月のリズム

ピンポンパン体操・おやつをたべよ

子育て支援について

保育園は、全国どこでも同じ保育が受けられるよう保育指針に基づいて保育を行っています。当ペリー保育園では、8か月から5歳児の就学前の子ども達へ年齢に応じた保育と教育を行っております。環境面では、ペリーファームや奥武山公園、山下第一洞穴公園、山下西・東公園等の園外保育も実施し、園内では絵本や積み木等の遊具、モンテソーリの教具、外部講師のリトミック体操教室・スイミング教室などで子どもの発達と成長を応援しています。

5月の予定

スイミング教室（8日・15日・22日・29日）

体操教室（7日・14日・21日・28日）

リトミック（12日・26日）

GW 3（日）・4（月）5（火）・6（水）

2	土	園内研修・安全点検日
10	日	母の日
11～		個人面談
13	水	キッズ見守り隊・発育測定
19	火	避難訓練・弁当会
25	月	給食会議
27	水	誕生会



5月献立表

2026年

社会福祉法人 パリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	朝のおやつ (3歳未満児)	3時おやつ	
1	金	＜こどもの日メニュー＞ オムライス、ブロッコリーサラダ、 オニオンスープ、バナナ	米、パイシート、 三温糖、バター、 オリーブ油	牛乳、卵、鶏肉、 大豆、ウインナー	ブロッコリー、バナナ、 りんご、たまねぎ、にんじん、 コーン、マッシュルーム、 レーズン、グリーンピース	牛乳 こいのぼりパイ	野菜ビスケット	
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	ハヤシライス、 麦と卵のスープ、オレンジ	米、さつまいも、 もち粉、押麦、 紅芋糖、油、 グラニュー糖、片栗粉	牛乳、豚肉、 鶏肉、卵	たまねぎ、オレンジ、 にんじん、マッシュルーム、 こまつな、グリーンピース、トマト	牛乳 芋くじ天ぷら	ウエハース	
8	金	＜ゴーヤーの日＞玄米ごはん、 ゆかりの鶏から揚げ、 ゴーヤーサラダ、ゆし豆腐、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、玄米、 マヨネーズ、 片栗粉、油、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ、かつお節、 しらす干し、ツナ缶	りんご、ゴーヤー、えだまめ、 にんじん、葉ねぎ、こんぶ、 オレンジ	牛乳 あお豆しらす おにぎり	せんべい	
11	月	黒米ごはん、肉じゃが、 納豆和え、ふのみそ汁、 グレープフルーツ	米、じゃが芋、 しらたき、バター、 麴、黒米、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、 たまねぎ、さやいんげん、 にんじん、グリーンピース、 しいたけ、わかめ、のり	牛乳 マシュマロフレック	胚芽クラッカー	
12	火	みそラーメン、 きびなごのから揚げ、バナナ	中華めん、米、油、 片栗粉、小麦粉、 ごま油	牛乳、きびなご、 豚肉、みそ、 なると、糸けすり	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、コーン、もやし、 にんじん、にら、きくらげ	牛乳 焼きおにぎり	源氏パイ	
13	水	玄米ごはん、魚のタルタル焼き、 温野菜ソテー、トマトスープ、 パイン	米、さつまいも、 玄米、マヨネーズ、 小麦粉、油、 バター、三温糖	牛乳、白身魚、 ウインナー、 卵、鶏肉	パイン、ブロッコリー、 カリフラワー、トマト、 たまねぎ、にんじん	牛乳 さつまいもの天ぷら	マリー	
14	木	雑穀ごはん、レバーの香味焼き、 梅かつお和え、なめこのみそ汁、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、黒砂糖、 くず粉、雑穀、 油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、きな粉、 かつお節	りんご、なめこ、きゅうり、 はくさい、葉ねぎ、梅、 オレンジ	牛乳 くずもち	リッツ	
15	金	きびごはん、揚げ出し豆腐、 いんげん炒め、 レタスのみそ汁、オレンジ	米、食パン、 片栗粉、きび、 マヨネーズ、油	牛乳、豆腐、 みそ、ベーコン、 ツナ缶、かつお節	オレンジ、さやいんげん、 レタス、にんじん、 たまねぎ、だいこん、しめじ、 きゅうり、葉ねぎ	牛乳 ツナサンド	ビスコ	
18	月	麦ごはん、さばのみそ煮、 さんぴられんこん、 ほうれん草のみそ汁、オレンジ	米、そうめん、 押麦、三温糖、油、 ごま	牛乳、さば、 豆腐、みそ、 ツナ缶、かつお節	オレンジ、れんこん、 ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、葉ねぎ	牛乳 そうめん チャンプルー	野菜ビスケット	
19	火	お弁当会 ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 サターナダギー (小麦粉、グラニュー糖、 油、バター、卵)	ウエハース
20	水	玄米ごはん、手羽元の煮付け、 タマナーチャンプルー、 里芋のみそ汁、グレープフルーツ	米、ロールパン、 里芋、玄米、 三温糖、油、黒砂糖	牛乳、鶏肉、 みそ、厚揚げ、 かつお節、きな粉、 スキムミルク	グレープフルーツ、 キャベツ、もやし、 にんじん、しいたけ、わかめ	牛乳 揚げパン	せんべい	
21	木	マーボー豆腐丼、加刺きゅうり、 にらたまスープ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、押麦、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、みそ、糸けすり	りんご、きゅうり、にら、 にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、たけのこ、 葉ねぎ、しいたけ、オレンジ	牛乳 フライドポテト	胚芽クラッカー	
22	金	きびごはん、バーベキュー丼、 シーザーサラダ、 コーンポタージュ、バナナ	米、マヨネーズ、 黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、 きび、三温糖	牛乳、鶏肉、小豆、 ベーコン、チーズ	バナナ、キャベツ、コーン、 たまねぎ、きゅうり	牛乳 ぜんざい	源氏パイ	
25	月	麦ごはん、ドライカレー、 カットコーン、白菜のスープ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、食パン、 バター、押麦	牛乳、豚肉、大豆、 鶏肉、チーズ	とうもろこし、たまねぎ、 りんご、はくさい、にんじん、 トマト、ピーマン、オレンジ	牛乳 チーズトースト	マリー	
26	火	雑穀ごはん、豚肉の甘ダレ焼き、 小松菜炒め、 もずくのみそ汁、バナナ	米、雑穀、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 あんこ、みそ、 ツナ缶、かつお節	バナナ、こまつな、もずく、 たまねぎ、にんじん、りんご、 葉ねぎ、白ねぎ、レモン	牛乳 水ようかん	リッツ	
27	水	＜誕生会メニュー＞黒米ごはん、 鮭のチーズ焼き、にんじんサラダ、 イナムドゥチ、ジョア	米、こんにゃく、 ドレッシング、黒米	ジョア、さけ、 豚肉、加刺かまぼこ、 みそ、かつお節、 ツナ缶、チーズ	りんご、黄桃、みかん、 にんじん、パイン、 えだまめ、葉ねぎ、しいたけ	麦茶 フルーツポンチ	ビスコ	
28	木	肉野菜そば、焼き芋、すいか	沖縄そば、米、 さつまいも、 もち米、ごま油	牛乳、豚肉	すいか、キャベツ、もやし、 にんじん、たけのこ、 えだまめ、きくらげ、しいたけ	牛乳 中華おこわ	野菜ビスケット	
29	金	玄米ごはん、コーリンチー、 わかめときゅうりの和え物、 大根の中華スープ、オレンジ	米、小麦粉、玄米、 三温糖、バター、 片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉	オレンジ、だいこん、 きゅうり、白ねぎ、レモン、 チンゲン菜、わかめ、しいたけ	牛乳 レモンケーキ	ウエハース	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で
食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

2026年



5月離乳食献立表



社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)	
月齢		9・10・11ヶ月				月齢		9・10・11ヶ月			
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ				固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ			
		バナナ位(荒みじん切り)						バナナ位(荒みじん切り)			
		献立名	材料	献立名(材料)				献立名	材料	献立名(材料)	
1	金	ケチャップライス (軟飯) ゆでブロッコリー オニオンスープ バナナ	米、玉ねぎ、 にんじん、ツナ、 グリルピーズ、 ブロッコリー、 バナナ	青のりおじや (米、青のり)		18	月	軟飯 魚の煮付け ゆでブロッコリー ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 ブロッコリー、 ほうれん草、豆腐、 オレンジ	にゅうめん (そうめん、キャベツ、 にんじん)	
4	月	みどりの日				19	火	野菜おじや かぼちゃ煮 ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、グリルピーズ、 かぼちゃ、ふ、 わかめ、オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)	
5	火	こどもの日				20	水	軟飯 手羽元の煮付け 卵チリ 里芋のみそ汁 オレンジ	米、手羽元、 キャベツ、もやし、 にんじん、里芋、 しいたけ、わかめ、 オレンジ	ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
6	水	振替休日				21	木	マーボー豆腐丼 (軟飯) かりかりきゅうり 野菜スープ オレンジ	米、豆腐、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、きゅうり、 えのき、オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	
7	木	軟飯 野菜煮 野菜スープ オレンジ	米、玉ねぎ、 にんじん、ツナ、 グリルピーズ、 小松菜、オレンジ	さつま芋おじや (米、さつま芋)		22	金	軟飯 豆腐の煮付け 和え物 ほうれん草スープ バナナ	米、豆腐、 キャベツ、きゅうり、 ほうれん草、 バナナ	ゆかりおじや (米、ゆかり)	
8	金	軟飯 魚の煮付け スティックにんじん ゆし豆腐 オレンジ	米、白身魚、 にんじん、豆腐、 オレンジ	しらすおじや (米、しらす)		25	月	そぼろ丼(軟飯) 白菜のスープ オレンジ	米、豚肉、 玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、白菜、 オレンジ	小松菜おじや (米、小松菜)	
11	月	軟飯 肉じゃが 挽割納豆 ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、いんげん、 納豆、ふ、わかめ、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)		26	火	軟飯 豆腐の煮付け 小松菜炒め もずくのみそ汁 バナナ	米、豆腐、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 ツナ、もずく、 バナナ	おかかおじや (米、かつお節)	
12	火	煮込みうどん かぼちゃ煮 バナナ	うどん、キャベツ、 ツナ、にんじん、 玉ねぎ、ほうれん草、 かぼちゃ、バナナ	おかかおじや (米、かつお節)		27	水	軟飯 鮭の煮付け スティックにんじん 小松菜のみそ汁 バナナ	米、鮭、にんじん、 小松菜、バナナ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
13	水	軟飯 魚の煮つけ 温野菜ソテー トマトスープ オレンジ	米、白身魚、 ブロッコリー、 カリフラワー、 にんじん、 トマト、玉ねぎ、 オレンジ	さつま芋おじや (米、さつま芋)		28	木	煮込みうどん 焼き芋 すいか	うどん、ツナ、 にんじん、もやし、 キャベツ、 さつま芋、すいか	にんじんおじや (米、にんじん)	
14	木	軟飯 手羽元の煮付け かりかりきゅうり なめこのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 きゅうり、なめこ、 豆腐、オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)		29	金	軟飯 豆腐の煮付け ゆでブロッコリー 大根のスープ オレンジ	米、豆腐、 ブロッコリー、 大根、チンゲン菜、 しいたけ、オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	
15	金	軟飯 豆腐の煮付け いんげん炒め レタスのみそ汁 オレンジ	米、豆腐、 いんげん、にんじん、 玉ねぎ、レタス、 しめじ、オレンジ	ツナおじや (米、ツナ)							

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

5月 給食だより



社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日(命日)が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



～ 食べれた! を育む、心理学のヒント ～

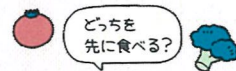
★「単純接触」の魔法★

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。



★「どちらにする?」の自己決定★

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どちらを先に食べる?」と自分で選べてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



★お皿を空にする達成感★

苦手なものは「ごく少量(小指の先くらい)」から盛り付け、「食べられた!」という自信を積み重ねましょう。



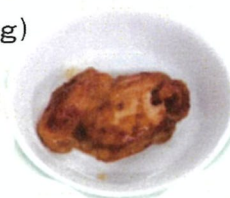
★味見の特権★

「ちょっとだけ味見してみる?」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、パクッと食べてくれることがあります。



＜バーベキュー＞ 子供2人分、大人2人分

- ・鶏もも肉皮なし…250g
- ・ケチャップ…大さじ2弱(30g)
- ・中濃ソース…大さじ1+1/2(30g)
- ・三温糖…小さじ1弱(3.5g)
- ・油…適量



【作り方】

- 1 鶏肉は食べやすい大きさにカットする
- 2 ケチャップ～三温糖まで混ぜ合わせる
- 3 鶏肉と2を合わせ、下味をつける(10分)
- 4 フライパンに油をしき、焦げないように3を焼く

※鶏肉は、中までしっかり火が通るように、火力を調整してください。



保育園の園庭には、色とりどりの鯉のぼりが楽しそうに泳いでいます。鯉のぼりには「逆境や苦難を乗り越え、立身出世する」という縁起が良い意味があるそうです。令和8年度が始まり、新しい環境の中で日々頑張っている子ども達も様々なことに挑戦し、壁を乗り越えながら大きく成長していくことでしょう。私たち保育者も、希望を持ちながら精一杯サポートしてまいります。

さて、5月は大型連休が控えています。生活リズムが崩れやすく、特に連休明けは登園を嫌がる姿が見られることもあります。お休み中であっても「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけ、しっかりと太陽を浴びることで体内リズムも整えることができます。また、30分以上しっかり体を動かし、汗をかくことで、夜はぐっすりと眠ることにつながります。もちろん、合間には十分な休息を取りながら、心も体もリフレッシュできる連休になるといいですね！



生活リズムは でリセット！

長期のお休みや旅行などに出かけると、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝付けなかったり、朝はつい寝坊してしまったりと、睡眠のリズムも乱れがち。早起きは生活リズムを整えるうえで大切な役割を担っています。

早起きのコツは「起きたら陽の光を浴びること」です。
体内時計は、24時間よりも少し長いため、放っておくと夜更かしになりやすいといわれています。朝、陽の光を浴びて体を目覚めさせることで、体内時計をリセットすることができます。さらに、朝ごはんをしっかり食べて活動のエネルギーを補い、日中たくさん体を動かして遊ぶことで、自然と気持ちよい眠りにつながります。

寝る前の過ごし方はいかがですか？

夜遅くなくても中々寝てくれない…そんなお悩みはありませんか？ その原因は、もしかすると寝る直前まで「テレビを見ている・ゲームをしている・スマホを見ている」など強い光を浴びていることにあるかもしれません。明るい光を一定時間以上浴び続けると、体が覚醒し、眠りにつきにくくなってしまいます。寝る前の過ごし方を見直してみましょう。

脳では・・・

成長ホルモンによって、脳の神経ネットワークがつくられます。その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では・・・

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。22時～2時の間は成長ホルモンが出るゴールデンタイムと言われていいます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質も違います。睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間、3～6歳で11～12時間は必要とされています。起床から逆算して寝る時間を確認してみましょう。
※お昼寝はここに含まれません。子どもの寝る時間、足りていますか…??

うんち スルリ、スッカリ出ていますか？

健康な人でも毎日うんちが出るわけではありません。元気で食欲があり、うんちがスルリと出て、スッカリするならOK。毎日うんちが出ていても硬い日が続く、出すときに痛いなら「便秘」と考えられます。痛みがあると排便を我慢してしまうため、便秘が悪化してしまいます。

便秘のサイン

- ・硬くてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
 - ・うんちの量が少ない
 - ・うんちをするときに強いいきんで泣く、痛がる
 - ・お腹の痛みや違和感、張り感を訴える（張っている）。
- 上記の他、食欲がない、元気がない、嘔吐などもみられます。



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとる
 - ・バランスの良い食事を心がける
 - ・運動の習慣をつける
 - ・おなかを優しくマッサージする（温めての字を書くように）
 - ・トイレに座る習慣をつける（1日の中で排便時間を把握する）
 - ・排便を我慢しない
- ※中々解消しない時は、かかりつけ医に相談を！

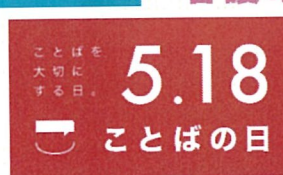
うんちは体からの大切なお便りです。体の調子と便の状態と一緒に観察すると良いですね！

#8000 子ども医療電話相談（休日・夜間の急病にご相談ください）

5月の記念日



5月12日は
看護の日



世界のみんなと一緒に禁煙を始めよう。

乳幼児が受けるべき 予防接種

定期 予防接種

「予防接種法」に基づくワクチンです。決められた接種期間に決められた回数を無料で受けることができます。

任意 予防接種

「予防接種法」に基づかないワクチンです。「定期予防接種」との違いは、制度上のものですが、共に重要です。個人負担となりますが、自治体の助成が受けられるところもあります

おもな予防接種	予防できる病気
4 種混合ワクチン	ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（急性灰白髄炎）
B 型肝炎ワクチン	ウイルス保有者（キャリア）になると、肝炎、肝硬変、肝がん
Hib ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
小児用肺炎球菌ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
BCG	結核、粟粒結核（重い肺結核）、髄膜炎
MR ワクチン	麻しん・風しん、肺炎、脳炎、亜急性硬化性全脳炎（SSPE）
水痘ワクチン	水痘（水ぼうそう）、脳炎、帯状疱疹
おたふくかぜ	おたふくかぜ、髄膜炎、難聴、精巣炎
日本脳炎ワクチン	脳炎
ロタウイルスワクチン（2020 年 8 月 1 日以降出生者）	胃腸炎

このほかに、さまざまな状況に応じて受けられる任意接種（季節性インフルエンザなど）もあります。



※2024年度以降、5種混合ワクチン（ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒトインフルエンザ菌感染症（Hib 感染症））を主に用いることとなっています。各年齢の接種期間をご確認ください。また、接種後は速やかに園まで「いつ・何の接種をしたのか」をお知らせください。

頭・おでこを打った！（頭部打撲）

脳は、頭蓋骨に守られ、通常は強い衝撃等でなければ意識障害が起こる事は多くありません。しかし、「打ち所」や「衝撃の強さ」によっては骨折や頭の中で出血が起こり、さまざまな症状が現れることがあります。

登園前日や当日に、頭やおでこを打った場合やケガをした、高い所から転落した、受傷後24時間経過していない場合は登園をお控えください。

受傷直後は変化が見られなくても、その後にじわじわと症状が出る可能性があります。軽くぶつけたただだから、元気だからと軽く考えてはいけません。頭蓋骨内で出血する「頭蓋内出血」や脳が強く揺さぶられる「脳震盪（のうしんどう）」などは、時間の経過とともに症状が進行し、数時間後に急変することもあります。そのため、受傷後24時間はご家庭で安静に過ごし、慎重に観察していただくようお願いします。

まれに、1～3 ヶ月経過して症状が現れる「慢性硬膜下血腫」という病気があります。普段と様子が違うと感じた場合は、早めに医療機関を受診してください。

<登園の目安>

高さのある場所からの転落や、何かに強くぶつけた、転んだ等の理由で

- ① 明らかな外傷（出血、赤み、すり傷、あざ、たんこぶ等）がみられる。
- ② 持続する頭痛（乳児の場合、泣き続ける）、吐き気や嘔吐がある、ぐったりしている（反応が鈍い）、元気がない、機嫌が悪い、食欲がない、顔色が悪い、けいれんがある、歩き方がおかしい、ふらつく、目の動きがおかしい、焦点が合わない、耳や鼻から血や液体が出る など、体調不良がみられる（※このような状態の時にはすぐに受診または救急要請を行いましょう）。

以上のような症状がみられる場合や打撲後、24時間経過していない場合、登園は控えていただき、早めの受診と自宅で安静に過ごしましょう。

※外傷や打撲等があった場合には、受け入れ時に必ずお伝えください。

※保育中に頭部打撲が発生した場合には、速やかに保護者へ連絡を差し上げます。状況によっては医療機関受診を行います。

帰宅後も運動などは避け、安静にしながら十分に観察をお願いします。また、状態の変化がみられた場合には速やかに受診をしてください。



受診のタイミングに悩んだときは

小児救急でんわ相談

金沢市 救急センター 電話：076-234-1111

#8000

LINE

ONLINE

こどもの救急

対象年齢 生後1ヵ月～6歳

QRコード