



# ほけんだより

令和5年 5月1日 あいあい浜寺中央こども園

新緑が美しく、さわやかな風が吹き過ごしやすい季節になりました。新年度が始まり1ヵ月が経ち、新しいクラスでの環境にも慣れて、自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。5月は連休もあり、家族で外出する機会も多くなります。生活リズムを整えてゆっくりと休養をとるようにしましょう。



全身を動かして遊ぶにはとても良い季節になりました。新陳代謝が盛んな乳幼児期は、少しの動きでもたくさんの汗をかきます。汗をかいたり、遊びで汚れたときに着替えられるように、着替えの補充をお願いします。

天気によっては気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きいです。調節しやすい服装をお願いします。

## 紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節は、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。



## 爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、つめの病気になってしまうので、手洗いで清潔にしましょう。落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いと、どこかに引っかけてしまったり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。お家で1週間に一度はチェックし、伸びていたら切るようにしましょう。

深爪には注意をしましょう。



4月は熱や下痢でのお休みが多かったです。まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているかもしれません。熱がなくても、咳や鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。



## 5月保健行事

- \*乳児身体測定(0~2歳児) …16日(火)
- \*幼児身体測定(3~5歳児) …17日(水)
- \*尿検査幼児クラス(3~5歳児)  
…23日(火)・24日(水)

事前にお手紙及び検査容器を配布します。

- \*歯科検診(全園児) …25日(木)

診察は、甲田歯科医院の甲田先生による診察です。

