

# ほけんだより5月



2021(令和3)年5月6日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ

若葉の緑がまぶしく、散歩するのが気持ちの良い季節になりました。楽しいはずのゴールデンウィークも新型コロナにより自粛をしいられ、お家で過ごされることが多かったことと思います。ストレスや運動不足の解消はできましたか。工夫をしながら、心身ともに元気に過ごしましょう。

## 【これから紫外線が強くなります！】

紫外線の量は、オゾン層の破壊により年々増加しています。紫外線を浴びすぎると、免疫機能が低下します。子どもの皮膚は、大人に比べデリケートですが、あまり神経質にならず、時間帯に気をつけて戸外で元気に遊ばせましょう。

- 紫外線がたくさん降り注ぐ時期：5月～7月(冬の3倍)
- 紫外線がたくさん降り注ぐ時間：10時～14時
- たくさん紫外線を浴びた場合の影響：光老化・皮膚がん・しみ・しわ



### ●外出する際の工夫

- ・正午前後の外出は控える。
- ・紫外線の通しにくい濃い色の服
- ・調節しやすい服装にする。
- ・帽子をかぶる。
- ・着替えの準備。



### ●日焼けした時の対応

- ※日に焼けて赤くなっている肌は、やけどと同じ状態
- ・濡れタオルで冷やす。
- ・こまめに水分補給。
- ・冷やしても赤みや腫れが引かない時や熱がある場合は皮膚科を受診。



## 【子どもの入浴について】

子どもは大人に比べて代謝が活発です。お風呂に入って毎日の汚れを洗い流しましょう！

- 子どもには39℃前後のお湯が、最もリラックスできる快適な状態です。(高温での入浴は、皮膚の刺激になり痒みが増す)
- 寝る前の子どもを穏やかにし落ち着かせる効果があります。
- 入浴後、5分以内に肌の手入れと水分補給をしましょう。

## 【爪は短く切りましょう！】

爪は汚れがたまりやすく、不潔になりやすい場所です。けが防止のためにも、ご家庭での爪切りにご協力下さい。

- 《ポイント》
- ・週1回程度は爪チェック！
  - ・深爪にならないように注意！
  - ・指の形に添って、爪の両端は丸く整える！

## 【ケガに注意】 ※ちょっと、慣れた頃が危ない！

- 落ちる…ベッドやソファ・花壇・ベランダや窓からの転落。
- ころぶ…家具の角・ブランコや滑り台の降り口。  
お箸やフォークを持っての転倒。
- 飲み込む…たばこや薬・化粧品・アルコール・磁石・電池など。
- やけど…アイロン・熱い物が入った食器やお鍋・ライターなど。

## 検診のお知らせ

- 内科検診 稲角先生

5月18日(火) 14:30～

対象：全クラス

- 歯科検診 平岡先生

5月27日(木) 10:00～

対象：すみれ～ひばりクラス

※当日は出来るだけお休みしないようお願いいたします。

※「質問用紙」を受け入れ簿の横に設置します。ご質問のある方は、ご記入のうえ、担任まで提出してください。

※結果は、すべての検診が済み次第、『けんこうてちょう』でお知らせします。治療や再診の必要な方には、個々にご連絡いたします。

