

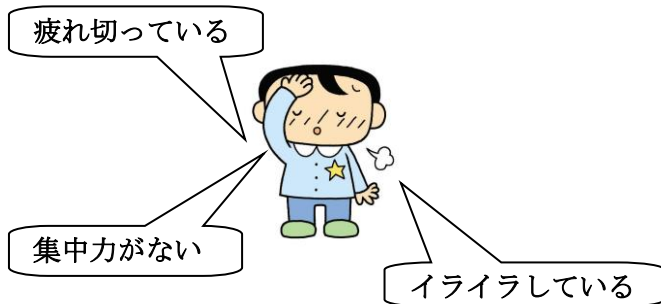
# ほけんだより 5月



2023(R5)年 5月1日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ

入園・進級してから1か月がたちます。大型連休で生活リズムが乱れる五月は、ケガや感染症の増える時期です。そして、暦のうえでは『立夏』。晴れた日には、夏を思わせる陽気になることもあります。気温の変化や体調に気をつけ、さわやかな季節を元気に過ごしましょう。

## 【大型連休で、生活リズムが崩れると…】



※生活リズムを整えましょう！

## 【こよみは「夏」そろそろ気をつけましょう！】

<b>衣服の調節</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 天気によって気温が上下しやすい。</li><li>• 朝晩と日中の気温差が大きい。</li></ul> <p>調節しやすい服装に。着替えの準備も。</p>	<b>水分補給</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 晴れた日の日中は、夏のような暑さに。</li><li>• 子どもは大人よりもたくさん汗をかく。</li></ul> <p>少しずつ、こまめに水分補給を。</p>	<b>紫外線</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 紫外線の量は、5月頃から急増。</li><li>• お昼前後の時間帯がもっとも強い。</li></ul> <p>外遊びの時は、帽子を被りましょう。</p>
--	--	--

## 【紫外線について】

●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

※ 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。**

## 《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**です。

- 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。（高温での入浴は、皮膚の刺激になり痒みが増します。）
- 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**！



## 健診のお知らせ

●**内科健診** 稲角先生  
5月22日(月) 14:30~  
対象：全クラス  
※先生の都合により **23日(火)から22日(月)に変更になりました。**

●**歯科健診** 平岡先生  
6月1日(木) 10:00~  
対象：2歳児～5歳児クラス

※当日は出来るだけお休みしないようお願いします。

※「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、ご記入の上、前日までに担任に提出してください。

※結果は、すべての健診が済み次第、『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。

