

# ほけんだより 5月



2022(R4)年 5月2日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ

風薫る五月、新緑の美しい季節になりました。五月五日は「こどもの日」、そして「立夏」です。暦の上では、もう夏。晴れた日には、夏を思わせる陽気になることもあります。

また、五月は緊張の糸が緩み、ケガや感染症が増える時期でもあります。コロナ禍、手洗い・マスクはもちろん、感染を防ぐには換気が重要とされています。気温の変化や体調管理に気をつけて、爽やかな季節を元気に過ごしましょう。

## 【紫外線の強い季節】

5月から7月は1年の中で最も紫外線の多い時期(冬の3倍)です。特に10時~14時にたくさん降り注ぎます。子どもの肌は大人よりもデリケートなので紫外線を吸収しやすく、蓄積すると将来シミやしわ、皮膚がんなど、病気の原因になることがあります。

### ●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。



## 【新茶の季節】

お茶は、元は『苦い草』を表す『茶』という文字で表され、眠気覚ましの薬草として、お寺などで栽培されていました。今のような飲み方が広まったのは、江戸時代以降だといわれています。

### 《お茶の成分》

- \*カテキン→抗菌作用
- \*カフェイン→疲労回復、利尿作用
- \*テアニン→リラックス効果、抗ストレス効果
- \*フラボノイド→口臭予防

お茶は身近な飲み物で、体にうれしい成分がいっぱいです。種類も豊富なので、いろいろな味や香りを楽しみましょう！

## 《応急手当 SOS》 … すり傷

### 基本の手当て

- \*水道の流水で、傷口をよく洗い、砂や土を取り除く。
- \*出血している時は、清潔なハンカチやガーゼで、傷口をしっかり押さえる。(約5分間)



### ★こんな時は、病院へ

- 洗っても、傷口の異物がとれない時
- 押さえていても出血が止まらない時
- 傷が赤く腫れたり、ズキズキ痛む時



## 検診のお知らせ

### ●内科検診 稲角先生

5月17日(火) 14:30~

対象：全クラス

### ●歯科検診 平岡先生

6月2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。

