

# ほけんだより 5月



2024(R6)年 5月1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。五月はゴールデンウィークもあり生活リズムが乱れる時期です。緊張の糸が緩み、疲れが出たり、ケガや病気も増えます。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。

## 【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過ごしましょう。

- 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

## 《出かける際の注意！》

- ①正午前後の外出は短くしましょう。
- ②服は、紫外線を通しにくい濃い色を選びましょう。
- ③紫外線の強い時は、長ズボン・長袖など、皮膚を覆う服が効果的です。
- ④帽子をかぶりましょう。
- ⑤調節しやすい服にしましょう。（朝晩と日中の気温差が大きい）
- ⑥こまめに水分補給をしましょう。（子どもは大人よりも汗をかく）



## 【ちょっと、慣れたところが危ない！】

- 落ちる…ベッドやソファ・階段・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

## 【保育園での傷口の処置について】

当園では、モイストヒーリングによる処置方法を行っています。傷口を水道水でよく洗い、自らの浸出液を保つことによって、早くきれいに傷痕を治します。



水道水で傷口をよく洗う

傷口の観察

ワセリンを塗って、絆創膏・ガーゼなどで傷を保護する

※血が出ている時は、清潔なハンカチやガーゼで止血しましょう。

※動物の噛み傷や化膿している傷は、消毒が必要です。病院を受診しましょう。

※ワセリンは浸出液を保持し、傷口が絆創膏やガーゼなどに付くことを防ぎます。

## 健診のお知らせ

●眼科健診 安井先生  
5月21日（火）14:30～  
対象：4歳児～5歳児クラス



●歯科健診 平岡先生  
5月23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いたします。

※ご質問のある方は、後日配信しますコードアンケートにて、前日までに、お知らせください。

※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。