

ほけんだより 5月

新年度から早一ヶ月が過ぎ、新緑が美しい季節へととなりましたね。折角の新年度のスタートも、子どもたちの数が少なくなっていてさみしいですけど、またみんな揃っての園生活が笑顔いっぱい元気いっぱいで始められるように、お休み中でも生活リズムを大切に、整えておきましょうね。

検尿・歯科検診のお知らせ

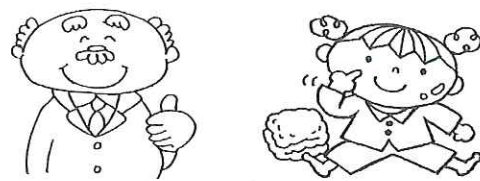
※登園されている方での対応になります
(次回は秋の予定です)

検尿のお知らせ

検尿検査があります。

5月14日(木)、15日(金)の
9時までに提出して下さい。

※検査キットは5月13日に渡します。
※尿が取れない小さな子どもは無理に取らなくてもいいです。



歯科検診のお知らせ

歯科検診があります。

6月2日(火)

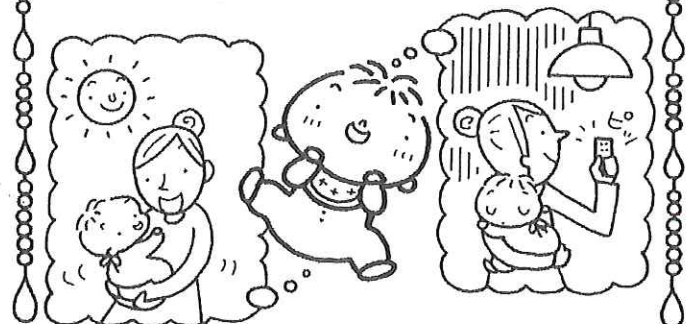
朝ご飯を食べ、歯を丁寧に磨いて登園して下さい。

※キリンノートに記入しますので、必ず提出して下さい。又、検査後は目を通し、保護者のサインをして提出して下さい。



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



早寝のためにできること

- ① **まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② **朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ **日中にしっかりあそぶ**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ **午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ **お風呂はぬるめに**
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お風呂はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ **入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



～皮膚のトラブル&ケア～

※汗をよくかく時期には「あせも」が出来やすくなります。あせもはおでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所に出来ます。アレルギー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあります。また、水いぼやとびひなどの皮膚トラブルも起こりがちです。汗をかいたら着替える、タオルで拭く、こまめにシャワーを浴びるなどして、常に肌を清潔に保てるよう気を付けましょう。

※6月に予定されているプール開きに向けて、水いぼが出ている園児、とびひにかかっている園児については担任と相談しながら、早めに医療機関を受診してプールに入れるようにしておきましょう。いぼが水疱になっている場合はプールには入れません。水疱になっていない水いぼに関してはラッシュガードを着用していればプールには入れます。とびひが酷い時はプールには入れません。登園も停止になり登園届けが必要です。乾燥肌の園児はプールの塩素で悪化することがあるので、家でしっかりと保湿をお願いします。

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね

◇水いぼについて◇

- Q. 水いぼって何?
- A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などでできて広がります。
- Q. うつるの?
- A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。
- Q. プールに入れるの?
- A. いぼがつぶれてじゅくじゅくしている時はプールには入れません。水いぼは小さくつぶれていない時はTシャツ、ラッシュガード着用でプールに入れます。水いぼがある時は病院へ受診して下さい。

※虫刺されについて

保育所では虫よけスプレーなどの虫よけ剤は市販薬なので基本、常備・お預かりしていません。虫が多い時期など必要な場合は、朝登園前にご家庭で対応して頂く様、よろしくをお願いします。

※新型コロナウイルス感染症について

変わらずマスクが不足しています。園では3密を避け、うがい手洗いを励行し、感染を予防していきます。また、メディアなどを通して、正しい情報収集に努めてください。