



## 5月の保健だより

こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ、爽やかな季節になりました。

この時期、子ども達は、環境の変化に適応しようがんばってしまい、意外と子ども達の体や心は疲れています。特に連休明けなどは、生活リズムが乱れて体調を崩しやすくなっていますので、気をつけましょう。園では、4月は、病欠も少なく、子どもたちは、元気に過ごせました。

地域的には、下痢・嘔吐(感染性胃腸炎)が、発生している様ですので注意しましょう。

### 行事

内科健診・・・午後2時半からの予定です。

5月14日(火) 0才児、1才児～2才児

5月28日(火) 0才児、3才児～5才児

※ 地域の方の参加(健康相談等)も歓迎致します。身長・体重測定もしています。



### 活動しやすい服装・帽子・靴を見直しましょう

日中には汗ばむ程の暖かい日もあります。子どもは、たくさん汗をかきますし、園庭や公園でおもいっきり遊びますので、着がえは、多めに用意しましょう。

☀肌着は・・・☼綿で汗を吸収しやすいもので、白か淡い色が良いでしょう

☼年間を通して、乳児は半袖、幼児は半袖かランニングシャツにしましょう

☼体のあかや汚れを吸着しているので入浴しなくても必ず毎日とりかえましょう

☀ズボン・・・☼半ズボン(病後や体調の悪い時には調節しますので、短めで動きやすいものをはかせましょう)

☀上着は・・・☼できれば綿素材のものが良いでしょう。よく汗を吸収し、保湿性に富んだ綿のものは子どもにとって最高です。新陳代謝の激しい乳幼児期は、頻繁にとりかえる必要があります。脱ぎ着のしやすいデザインで体に合ったゆとりのあるものが良いでしょう。

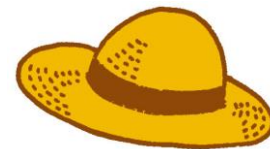
☀帽子は・・・☼通気性が良くて洗濯できるもの

0～5才児 ☼光線を反射させる白い色や淡い色

=登降園時 ☼ひものついているもの

0才児=日中 ☼大人の指が1本入るゆとりのあるもの

☼適当な大きさのつばが周りにぐるっとついているもの



★毎日の手洗い・・・正しい手の洗い方をご存知ですか？

1 石けんをよく泡立てます。



2 手のひらを洗います。



3 手の甲を洗います。



4 指の間を洗います。



5 指先を洗います。



6 手首を洗います。



7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょう。



※親子で時々確認しながら洗ってみましょう。