

ほけんだより 5月号

令和 5年 5月 7日
百合が丘ひまわり保育園
病児看護師

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れがたまると炎症を起こし、爪の病気になってしまいます。また指しゃぶりや爪をかむ癖がある子もいるため、汚れたままにしておくと**ばい菌を直接取り込んでしまいます**。手洗いで落とすきれいな汚れは、当日のうちに風呂できれいにおとしてあげましょう。



また、爪が長いとどこかでひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。お家では、1週間に1回は指先のチェックを行い、定期的に爪切りをおこないましょう。お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいです。切り過ぎ、深爪にならないよう気を付けましょう。

4月の病気

・発熱	19名
・咳、鼻水	22名
・下痢、嘔吐	7名
・頭痛、腹痛	8名
・インフルエンザ	1名
・溶連菌感染症	1名
・その他	13名

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化になどにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状がみられることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・気持ちを受けとめる
- ・のんびりお風呂につかって心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気によく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる



6月の保健行事予定

★尿検査(太陽組)



6/6(木)10:00までに提出

2日前に容器を配布します。お休み予定の方は前もってお渡ししますので職員にお伝えください。

★内科健診 (全園児)

6/13(木)14:00頃～

当日お休みの方は、直接受診していただくことになります。