

新緑のまぶしい季節になりました。運動をするのに気持ちのいい季節ですが、連休明けは心や身体に疲れが溜まり、怪我をしたり、体調を崩したりしやすくなります。元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心掛けましょう。

動きやすい服装で、子供のけがを防ぎましょう

小さな子供は、「頭が重く、体のバランスが悪い」「夢中になると周囲に注意が及ばなくなる」「危険なことを予測できない」などの理由から、けがをしやすいです。ズボンのすそが長すぎたり、大きすぎる服を身につけていたりすると、体の動きが妨げられ、さらにけがをしやすくなります。

！こんな服は危険！

フード付きの服



フードの紐が遊具に引っかかったり、フードが引っ張られたりすると、転倒や窒息の原因になり、大変危険です。

大きすぎる服



ズボンの裾が長いと、歩きにくくなったり、滑ったりする原因になります。また、上衣が大きすぎると動きが鈍くなり、転んだ時に手を付けなかったり、滑ってしまう可能性があります。

装飾品の多い服



ボタン、ビーズ、リボンなどの装飾品が気になり、いじったり引っ張ったり…。装飾品が取れてしまうと、月齢が低いクラスでは、飲み込んでしまう可能性があります。

園に着ていく服や預ける着替えは、サイズの合ったシンプルで動きやすい物を選びましょう。また気温や、その日の活動に合わせて衣類を選べるよう、半袖・薄手の長袖・下着・半ズボン・薄手の長ズボンなど用意していただくと調節しやすいです。全ての物に名前を記入するようにしましょう。

手はキレイかな？

5月8日から新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが「5類」に移行され、大きな節目を迎えました。ここ3～4年程は、コロナウイルスばかりが注目されてきましたが、注意しなければならない感染症は、他にもたくさんあり、予防の基本となるのが『手洗い』です！過度に感染症を恐れる必要はありませんが、コロナ禍で習慣となった、外から帰った時・食事の前・排泄後の手洗いは今後も続けていきましょう。

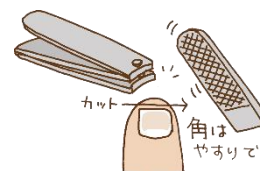


<30秒位かけて、正しく丁寧に手を洗いましょう>

① 濡らした手に石鹸を付ける	② 手の平を洗う	③ 手の甲を洗う	④ 指先、爪の間を洗う
⑤ 指の間を洗う	⑥ 親指と手の平をねじり洗い	⑦ 手首を洗う	⑧ 石鹸を流す

また、爪は伸びていませんか？爪は汚れが溜まり、不潔になりやすいところですが、指しゃぶりや爪を噛む癖がある子が多いです。せっかく小まめに手洗いをして、爪が汚れたままだと、バイ菌やウイルスを直接取り込むことになってしまいます。他にも、爪が伸びていると、自分やお友達を引っ掻いてしまったり、折れてしまったり、思わぬ怪我の原因となります。週1回、曜日を決めて爪のケアを行いましょう。

子供の爪を切る時は…



子どもを膝の上で後ろから抱えるように座らせて、のぞき込むような体勢で切りましょう。爪の両脇はやすりで丸く整えてあげましょう。