



# ほけんだより5月



めぐみの木病児保育室

新緑の風が気持ちよく、爽やかな気分になれる季節になりました。新入園のお子様達にとっては、何もかもが初めての1カ月でした。多くのお子様新しい環境にも慣れてきたかと思いますが、少し疲れも出てくる頃かもしれません。夜はしっかり休養と睡眠をとり、体調管理に注意していきましょう。

## 手や爪はきれいかな？

子ども達は屋外でも、室内でも、様々な物に触れて遊んだり、学んだりしています。きれいに見えても、手にはバイ菌やウイルスがいっぱい！外遊びの後、トイレの後、食事の前はしっかり手を洗う習慣を身に付けましょう。手洗いは、風邪や感染症予防の基本なので、隅々まで丁寧に洗うことが大切です。

### きれいな手の洗い方

①  手を濡らす	②  石鹸をつける	③  手のひらを洗う	④  手の甲を洗う
⑤  指の間を洗う	⑥  指先、爪を洗う	⑦  手首を洗う	⑧  石鹸を流す

### 爪切りのご協力をお願いします

爪が伸びていると、お友達や自分をひっかいてしまったり、折れたりなど、怪我の原因になります。また、爪は汚れが溜まり、不潔になりやすい所ですが、指しゃぶりや爪を噛む癖がある子も多く、伸びたままにしておくと、バイ菌を直接取り込んでしまいます。週に1回、爪をチェックしてお手入れをお願いします。



## 気持ちよく安全に過ごす衣類のポイント

朝晩と日中の気温差が大きく、服装選びが難しい季節になりました。寒いと風邪を引きそうで心配になりますが、子どもは新陳代謝が活発なので、『大人より1枚少なく』が服装選びの目安です。また、大きすぎる服や裾の長いズボンは、体の動きを妨げたり、滑ったりするため、危険です。子ども達が快適で安全に過ごせるよう、衣類のチェックをお願いします。



### 肌着を身に付けましょう

季節にもよりますが、子どもは1000ml/日の汗をかくとされています。肌着には、汗や皮脂の汚れや脂を吸い取り、臭いも抑える効果があります。これからの季節は、汗をよく吸う綿や速乾吸収性のある肌着がおすすめです。

### 園に着てくる服、靴下、下着、靴には、全ての物に記名をお願いします

紛失や入れ間違いを防ぐためにも、全ての物に記名をお願いします。また園に置いておく着替えは、気温や気候に合わせて衣類を選べるよう、薄手の長袖、半袖、下着の用意をお願いします。外遊びや飲食により、汚れたり、濡れたりしてしまうため、2~3セット準備して下さい。



### ズボンの丈は、くるぶしまで

裾が長すぎると、引きずってしまい、転びやすくなります。また、裾を折り上げるだけでは、時間と共に落ちてきてしまったり、折り目に砂や汚れが溜まったりしてしまいます。裾は縫い付けて留めるようにして下さい。

### フード付きの衣服や装飾品の多い衣服は控えて

フード付きの衣服は、子どもが遊んでいるうちに、引っかかりたり、引っ張られたりして大変危険です。装飾品が多い衣類では、いじったり、なめたりしているうちに、部品が取れてしまい、誤って飲み込んでしまう恐れがあります。園で着るものはシンプルで動きやすい物を選びましょう。

