



ほけんだより 5月号



新緑の美しい五月。GWで長いお休みをしていた子ども達は、心身ともにちょっと不安定になることもあります。ご家庭と連携をとりながら、お子さんの様子に気を配っていきたいと思います。



手洗い

この時期は一日の寒暖の差があり、体調を崩しやすくなります。又、新型コロナウイルスなどの感染症予防には手洗いが不可欠です。手洗いを正しく行い、この時期を元気に楽しく過ごしましょう。

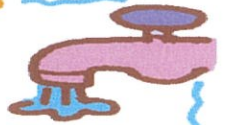
①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



外遊びの時の熱中症予防！

これから暑い夏がやってきます。熱中症を予防するためにしっかりと予防のポイントを知りましょう。

- ①こまめな水分補給
私たちは軽い脱水状態にはのどの渇きを感じません。のどが渇いたと感じる前に、こまめな水分を取ることが重要です。
- ②適度に休憩する
日陰や涼しい場所で、こまめに休憩します。子供は身長が低い為、地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人が暑いと感じている時は、子どもはさらに高温の環境にいるため、特に注意が必要です。
- ③帽子や服装
外出時には帽子を被ります。つばの広い物や後頭部から首にかけて覆いの付いたものの方がいいでしょう。服装は通気性のいい物や薄い色を選び、熱を吸収する黒色は避けます。暑さに応じて脱ぎ着するようにします。
- ④大人が注意深く見守る
子ども達は自らの体調の変化を伝えられないことがあります。また、遊びに夢中で、自分ののどの渇きや体調不良などの熱中症のサインに気付くのが遅くなりがちです。子どもの様子をよく見てこまめに水分や休憩を取らせましょう。

爪を切って清潔に♡

爪が伸びていると、爪と指の間に菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児の柔らかい肌を傷つける危険性もありますので、爪はこまめに切るようにしましょう。ただし、深爪には要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

