



5月のほけんだより



平成28年5月2日発行

かぬき保育園

新年度が始まり1か月経ちました。子どもたちの元気に遊ぶ声が聞こえてきます。暦の上ではもう夏です。晴れた日には夏を思わせる陽気になる事もあります。気温の変化や体調管理に気をつけて、さわやかな季節を元気に楽しみましょう。

大型連休の後は生活リズムが崩れ、疲れが出たり、集中力を欠いてしまう事があります。

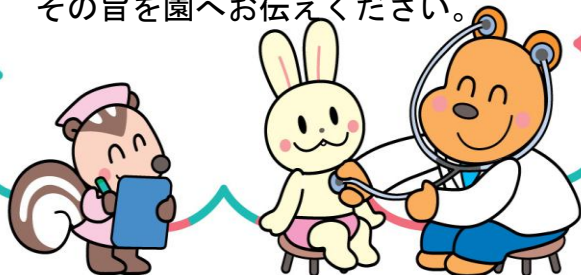
そこで、生活リズムを見直してみましょう。朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

① 早起き・②光を浴びる・③朝食をとる

フール開きの前に 医師に確認しておきましょう。

水いぼ・いぼ・とびひなどの皮膚疾患のある場合は、皮膚科（もしくはかかりつけの小児科）で事前にご相談ください。

医師の方針として様子観察であれば、その旨を園へお伝えください。



つめを切って 清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。

また、子どものやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、週に2回はチェックをするようにしましょう。

暦は「夏」…

そろそろ気をつけましょう。

衣服の調節

- ・気温によって気温が上下しやすい。
- ・朝晩と日中の気温差が大きい。

Tシャツに羽織るものなどの調節しやすい服装に。
着替えの準備も忘れずに。

水分補給

- ・晴れた日の日中は、夏のような暑さに。
- ・子どもは大人よりもたくさん汗をかきます。

少しずつ、こまめに水分補給を。

紫外線

- ・紫外線の量は5月ごろから急増。
- ・お昼前後の時間帯が最も強い。

外遊びの時は、帽子をかぶりましょう。

お知らせ

沼津市・清水町の保育園で、「おたふくかぜ」「アデノウイルス」「水ぼうそう」「インフルエンザ」の感染が報告されています。

いつもと様子が違う・食欲がないなどありましたらお知らせください。

〈お願い〉

おくすりは、オレンジ色のバックを持った職員に手渡しをして下さい。

薬の袋への記名も忘れずをお願いします。