

5月 保健だより

2024年5月号
ひむろこだま保育園

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。



今月の目標

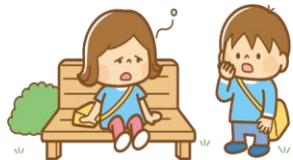
- ・しっかり睡眠をとりましょう。
- ・外であそび、たくさんからだを動かしましょう。

5月のイヤイヤ期

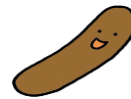
5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



うんちは健康のバロメーター



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

◎バナナうんちをめざしましょう。

5月22日(水)に内科健診を予定しています。何か質問などある方は、担任にお声がけしていただき、園で預かっているけんこうのきろくの5ページにご記入をお願いします。その他けんこうのきろくは、毎月身体測定後に測定値を記載してお渡ししています。その際に予防接種の記録など追加があればご記入おねがいします。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、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。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。



爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。