



ほけんだより 5月号



2025年5月1日

こぐま保育園

ほけん

5月がはじまりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。新しいお友達と元気に遊ぶ姿も見られ、とても微笑ましく思います。

一方、疲れもでやすい時期でもあります。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

爪について

お友達との交流が増える時期だからこそ、お互いのケガも防ぎたいところですね。

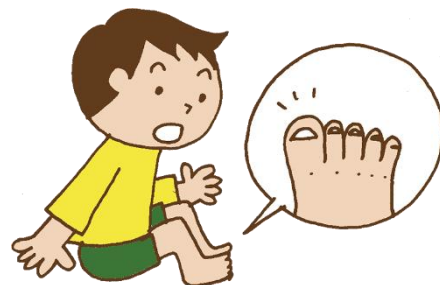
爪が伸びていると、気づかない間にお友達をひっかいてしまったり、折れたりなど、お互いのケガの原因となります。また、爪は汚れがたまり不潔になりやすいところにも関わらず、指しゃぶりや爪をかむ癖がある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。

週に1度は指先のチェックを行うようにしてみてください。



子どもの爪は薄く、少しひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

また、爪が衣類などに引っかかりやすくなります。



爪を短く、丸く切りすぎると、爪の両端が皮膚に食い込む「巻き爪」になりやすくなります。爪の白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。

角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整えます。

熱中症にご注意を！

暑くなる時期が早くなっています。まだ暑さが体に慣れていない、朝と昼で寒暖差があるため熱中症になりやすい時期でもあります。子どもは体温調節が上手くできず、温度変化の影響を受けやすいため、さらに熱中症になりやすいです。車や家の中でも熱中症になります。特に車の中は外気の感覚以上に温度が上がりやすいため、「ちょっとだけ！」と思っても、子どもを1人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- ・帽子をかぶって外出する
- ・こまめな休息と水分補給をする
- ・肩まで隠れる、吸湿性・吸水性のよい衣服を選ぶ

~ 4月の感染症 ~

胃腸炎	2名	りんご病	5名
溶結性連鎖球菌	1名	水ぼうそう	2名
コロナウイルス	1名	突発性発疹	1名
RSウイルス	2名		
アデノウイルス	1名		

~ 5月の予定 ~

12日(月)	身体計測	にじ・もり
13日(火)	身体計測	やま・そら
14日(水)	身体計測	うみ・かぜ
24日(月)	内科健診	にじ・うみ・かぜ

※内科健診にて園医に質問がある方は事前に担任または保健室にお申し出ください。