



# 5月のほけんだより



2019.05.01 発行  
かぐる杜の保育園  
看護師: 杉田 美帆

入園から1ヶ月が経ち、もりっこのみんなも新しいお友達、先生、環境に少しずつなれ、園舎にたくさんの笑い声が聞こえるようになりました♪毎日がんばっている分、疲れが溜まりやすい時期でもあります。連休中は楽しい計画を立てていることかと思われそうですが、休息日をもうけて無理の無いようすごしましょう。お休み中の楽しい思い出を保育園でもたくさん聞かせてくださいね♪



## 「まだ早い」と思っていたら 意外と多い 熱中症

5月5日は「立夏」、汗ばむ日も多くなります。そこで気を付けるのが熱中症。真夏の病気と思いきや、実は急に熱くなった日は、身体が暑さになれていないため熱中症になりやすいのです。

### <熱中症予防のポイント>

- ・風通しのいい涼しい衣服を選びましょう
- ・屋外では帽子をかぶりましょう
- ・炎天下での遊びは長時間にならないようにしましょう
- ・こまめな休憩と水分補給をしましょう



## ▽スキンケア▽

小さな身体に大人と同じ数の汗腺があり、全身の水分が多いのが子どもの肌の特徴です。しかし水分保持力が低いので乾燥しやすく、バリア機能も未熟なのですぐ肌荒れをおこしてしまいます。日々の継続したケアが大切です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり身体を拭きましょう。ゴシゴシはせず、優しく押さえ拭きをしましょう。



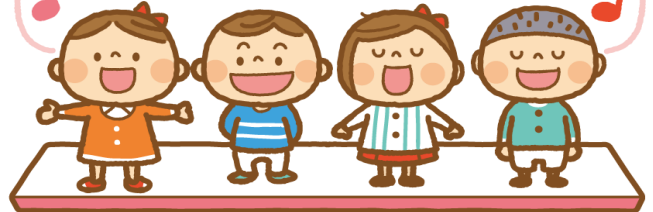
お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけ、しっかり保湿してあげましょう。



## 生活リズムを整えましょう

ゴールデンウィークがはじまりますね。休みが続くと、どうしても生活リズムが乱れてしまいがちです。

“早寝、早起き、朝ご飯”を意識して、連休明けも元気に登園できるようにしましょう。朝は太陽の光を浴びて、体内時計を整えましょう！



## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に入れたり、爪が柔らかいので伸びていると欠けてしまうことがあります。

汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いと肌を傷つけたり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。