



ほけんだより 5月号

令和3年5月
すくすくどろんこの会
ちいさな杜の保育園
統括看護師：山口 友恵

新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にだいぶ慣れてきましたが、連休明けは疲れが出てきやすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

ココもチェック! 子どものけが!

□ 爪は短く 角はやすりで削って

子どもの爪は薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。手足の爪を1週間に一度チェックして、整えてあげましょう。



□ スポンの裾はくるぶしまで

小さな子どもは、頭が重く、体のバランスが悪いので転倒が多いです。特に、0~2歳児はまだ脚力が弱いので、ズボンがまわりついたり、裾を踏んだりすると危険なので、過ぎず、丈の合ったズボンをはかせましょう。



□ サイズの合った靴を

足の大きさより5mm程度の余裕がある靴を履かせましょう。



子どものけがを防ぎましょう

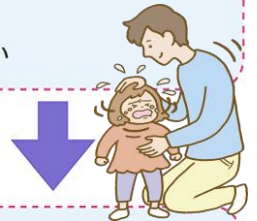
新年度、こんなサインに注意

新入園児はもちろん、進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。気になる様子があれば、担任にお伝えください。

こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

気持ちよく過ごす

服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いぐらいの日も、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日があります。寒いと心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

タイツは避けて!

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

着替えには長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。



内科健診のお知らせ

5月20日(木曜日)に、内科健診を予定しております。園医は印西総合病院の小児科の先生です。

後日「健康調査票」の提出のご協力をお願い致します。

