



5月のほけんだより



2019.05.01 発行
小倉すくすく保育園
看護師:杉田 美帆

進級、入園から1ヶ月が経ち、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♪

前期内科健診

5/17(金) 14時から

当日は着脱のしやすい服装、髪の毛長いお子さんは髪を結んでください。

事前に配布しております、健康調査票を5/8(水)までにご提出ください。



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！



▽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。

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、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。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。

※4月のほけんだよりでお知らせしました、今年度の歯科健診の園医がグリーン歯科から西の原歯科クリニックに変更になります。どちらも医療法人社団一樹会の歯科医院になります。