



ほけんだより 5月

2021年 5月 6日
尚徳福祉会 仲町保育園
看護師

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。園庭からは子どもたちの元気な声が響いています。しかし、体や心に疲れが出て、けがを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。



生活リズムを整える

風邪を引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。



<咳エチケット>

咳やくしゃみする時は、病気が広がらないよう、周囲への気配りが大切です。お互いに気を付けて感染を防ぎましょう。

- ・咳が出る時はマスクをしましょう。
- ・鼻をかんだ後のティッシュはゴミ箱にすてましょう。
- ・鼻をかんだ後は石鹸で手を洗いましょう。



5月の予定

- 10日(月) 幼児身体計測
- 11日(火) 乳児身体計測
- 13日(木) 0歳児健診
- 27日(木) 0歳児健診

<爪について>

爪の長いお子さんが多くみられました。子どもの爪は薄くやわらかいため、割れやすく、自分自身の顔や体を傷つけます。

また、友達にケガをさせてかなり深い傷ができることもあります。ご自宅で定期的に切って、やすりをかけてください。



<食中毒に注意>

暖かくなり温度も上がってくると食中毒が心配ですね。食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指などから感染します。予防には、手洗いや食品の取り扱いに気をつけること（生ものはよく加熱する等）が大切です。

~保育園での健康カード記入後の返却について~

身体計測や健診後に結果を記入し、翌日に健康カードをご家庭へ返却いたします。サインを記入して頂き、再度保育園へ返却してください。

よろしくお願いいたします。

