



2025 年 5 月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
看護師

ほけんだより 5 月

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

風邪をひ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。



<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しまうこともあります。ご自宅で定期的に切り、やすりをかけるなど、ご協力をお願いします。



<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。

虫が原因の皮膚炎

虫が出始める時期です。蚊・ダニなどから身を守るために、肌の露出を避け、虫よけスプレーなども利用しましょう。

毛虫の有毒毛に触れると激しいかゆみを伴う皮膚炎を起こします。刺さった直後は 粘着テープで皮膚についた毛を取り除き、石けんと流水で洗い流します。毛虫の毛がついた服は他のものと分けてよく洗いましょう。

5月の予定

- 13 日(火) 幼児身体計測
- 14 日(水) 乳児身体計測
- 15 日(木) 0歳児健診
- 21 日(水) 春季歯科検診
- 29 日(木) 春季健診・0 歳児健診

花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂鬱になったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

外出時の服装



家に帰ってからすること

玄関先で服や髪についた花粉を払い落とし、家の中に入ってから手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

