

体が暑さに慣れるまでには1～2週間かかり、急な気温上昇には注意が必要です。こまめに水分補給しながら、薄着で体をよく動かし、湯船につかると、汗腺機能を高めます。この季節に良い汗をかくて、少しずつ体を暑さに慣らしていきたいですね。また、**登園前にもしっかり水分補給をしていきましょう。**
真夏日に備えてエアコンの試運転もおすすめです。ご家庭でも熱中症対策を！

紫外線対策について

紫外線は5月からグンと強くなります！

休日の外出でまとまった時間を屋外で過ごす時には、帽子・UVクリーム・薄手の長袖・UVカット効果のある上着などを活用するとよいですね。

紫外線の多くなる晴れた午前中は、外での活動が多くなりますので、ご自宅または登園時にUVクリーム等を塗布すると紫外線からお肌を守ることができます。

顔に塗る目安量は・・・**クリーム状パール2個分**  **液状1円玉2枚分** 

虫よけ剤と併用する時は・・・**①UVクリーム ②虫よけ剤** の順番に塗るのが有効です

爪のケアについて

爪が伸びていると、かいた時やお友だちに手が当たった時など、思わぬ傷になってしまうこともあり、集団生活ではケアがとても大切です。

- ①ハサミ型の爪切りは、一気に切らず3～4回程度に分け少しずつ切る。（深爪防止）
- ②角や引っかかりがないよう、やすりで整える。（園は紙やすり400番を使用）

- ・毎日就寝前など時間を決めチェック。入浴直後は、爪がやわらかいので避けましょう
- ・嫌がる時は、睡眠中のケアがおすすめです



高熱に注意！

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状**
- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる



今月の保健行事

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 7日(水) 身体計測：幼児クラス | 8日(木) 身体計測：乳児クラス |
| 8日(木) 9:30～ 0歳児健診 | 13日(火) 9:30～ 歯科健診 |
| 22日(木) 9:30～ 0歳児健診 | |

* 春の健診を欠席された方は、0歳児健診日に受けます *

窓やベランダからの子どもの転落事故は5月が最多。環境は「変えられるところを変える」の視点で予防を！