

# ほけんだより 5月号

尚徳福祉会 とちょう保育園 看護師

5月は雨予報のスタートになっていますが、4月下旬から夏日も続きましたよね…。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いて、少しずつ体を暑さに慣らしていきたいですね。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!

**登園前にも水分補給をしっかりと。少なめの際はお知らせください。**

日中との寒暖差があるので登降園時には上着を活用し、園用には**半袖や七分袖、薄い素材の長シャツの準備を多めに**お願いします。



新宿区よりお知らせ... **5月7日から変わります**

**職員のマスク着用は個人の判断が基準となります。ご理解をお願いいたします。**

## 爪のケアについて



(乳幼児突然死症候群)

SIDSから子どもを守るために...

爪が伸びていると、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。

- ①一気に切らず、3~5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)

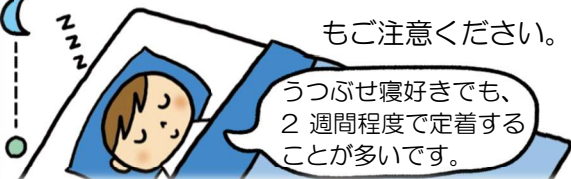
- 毎日就寝前など時間を決めチェック。入浴直後は、爪がやわらかいので避けましょう
- 嫌がる時は、睡眠中のケアがおすすめです



SIDS(シズ)は、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。令和4年は47名の乳幼児がSIDSで亡くなり、乳幼児期の死亡原因の第4位となっています。

**寝かせる時は、あおむけに寝かし、うつぶせ寝をやめましょう。**

新宿区の指導により、園ではお昼寝中のうつぶせ寝は都度直しています。ご家庭でもご注意ください。



うつぶせ寝好きでも、2週間程度で定着することが多いです。

横向き寝も顔色や表情が見える向きが安心ですね。

紫外線は5月からグンと増えます!

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しましょう。

園では、全てのお子さんの肌に合ったUVクリーム等をご用意することができません。午前中にお散歩に出ますので、ご自宅か登園時に、保護者の方が塗布していただくよう、お願いいたします。

顔に塗る目安量: **クリーム状パール2個分** **液状1円玉2枚分**

## 紫外線・虫よけ対策について

暑くなると公園内でも蚊が飛び始めます。各バギーには、園内と同種の携帯虫よけ製品をつけています。個々のお散歩時の虫よけ予防として以下があります。\*気温の高い日の長袖着用は熱中症の恐れがあります\*

- ・肌の露出をなるべく防ぐ半袖シャツ・長ズボンの着用
- ・虫よけ剤の使用(塗る、スプレー、貼るタイプ等お子さんに合うもの)

UV剤と同様にご自宅か登園時に、保護者の方に貼付、塗布をお願いいたします。**貼るタイプは、手の届かない背中等の部位に貼って**ください。取れた場合は園で処分させていただきます。ご了承ください。腕につけるリングタイプは、誤食予防のためご利用を控えていただくようお願いいたします。

虫よけ剤は揮発することによって効果を発揮しますので...

**①UVクリーム ②虫よけ剤 の順番に塗るのが有効です。**

看護師紹介  
よろしく  
お願いします

申します

保護者の方々が安心して子育てできるように、子どもたちが楽しくすごせるようにと願っています。

今月の  
保健行事

身体測定  
全園児健診

発達チェック表を  
配布します。ご提出  
お願いします。