



5月のほけんだより



令和6年度 5月 江上保育園 ほけんだより

夏が来る前に始めよう 暑熱順化 (しょねつじゅんか)

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。個人差はありますが暑熱順化には1~2週間かかるといわれ、子どもは1ヶ月程度かかることもあるため、早めに暑熱順化の取り組みを始めましょう。

①汗をかく習慣をつける

汗をかくことで、体を冷やす効果があります。



入浴(湯船につかること)も効果的と言われています。

②運動をする

暑さが厳しくなる前に、外で遊ぶなどして汗をかくようにしましょう。のどが渇く前に水分を摂る習慣も大切です。



③規則正しい生活

睡眠をしっかりとり、1日3食食べ、体力をつけておくことも熱中症対策に必要です。暑さに備えた体づくりをしましょう。



定期的に爪を切りましょう



どうして爪を切るの？

伸びた爪と指の間に、汚れやばい菌が入ってしまうからです。また、伸びた爪が折れたり、お友達に怪我をさせたりすることもあります。爪の汚れがたまると、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。

こんなトラブルもあります

噛み癖による爪の変形



噛むことで爪がギザギザになり、炎症がおきたり、変形しやすくなります。

合わない靴による爪の変形



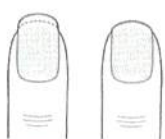
きつい靴や大きすぎる靴を履くと、圧迫や衝撃で爪が変形しやすくなります。



爪の切り方のポイント

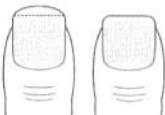
「切りすぎない」のがポイントです

手



指のカーブに沿って、端から少しずつ切ります。白い部分は少し残します。

足



爪の白い部分を少し残して、まっすぐに切り、角は少し丸くします。

爪やすりなどを使って、切り口を滑らかにしましょう。

こんな切り方は避けましょう

×深爪

×角の切り落とし

深爪や三角切りをすると、皮膚に爪が食い込んで炎症を起こしたり、巻爪になり強い痛みが生じます。



内科健康診断のご案内



今年度第1回目の健康診断を下記の日程で行います。子どもさんの健康について気になる事などありましたら園医に相談しますので、担任や看護師にお伝えください。

新入園児(ひな組以上)さん・ひばり1組さんは、スポットビジョンという機器で目の検査(斜視や屈曲異常)を行います。結果は、異常があった方のみお知らせします。

5月15日(水) 13:30~

さくら・ひな・ひばり1組

5月20日(月) 13:30~

きく・もも・ひばり2組