

ほげんだより 5月

2019年5月7日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

新年度がスタートして、もう1ヶ月。すがすがしい季節を迎えましたね。でも、まだまだ寒暖の差は大きく、緊張や疲れから体調を崩しやすい時季でもあります。例年通りゴールデンウィークを上手に利用して心身の休息をとって… な～んて思っている、今年のこの長いゴールデンウィーク！
つつい楽しい計画を立ててしまったのではないのでしょうか？
たくさん遊んだあとは、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



5月に

気をつけたいこと

のどがかわいた！
の前に

水分をとろう

*水分補給

- 晴れた日の日中は、夏のような暑さに
- 汗をたくさんかきはじめる

少しずつ、こまめに水分補給を忘れずに!!



水分補給に
ぴったり

カロリーは0に近く、
糖分も含まないお茶は、
水分補給にピッタリ！
ほうじ茶や番茶は、
カフェインが少なく、
小さな子どもにも安心です。

お日さまに
注意!

ぼうしをかぶろう

*紫外線

- 紫外線の量は、5月頃から急増
- お昼前後の時間帯が、もっとも強い

外遊びのときは、

帽子をかぶりましょう!!

あつい？
さむい？

服で調節しよう

*衣服の調節

- 天気によって、気温が上下しやすい
- 朝晩と日中の、気温差が大きい

調節しやすい服装で

着替えの準備も忘れずに!!

子どもは蚊に刺されやすい？



蚊は、体温や体が発する二酸化炭素を感知して人に近づき、血を吸います。
体温が高く、活発な子どもは二酸化炭素を多く出すので、そのぶん蚊に刺されやすいのです。



刺されると、痒みはもちろんのこと、
刺された部分が大きく腫れてしまうお子さんもいます。

これは、蚊に刺された時に注入された唾液成分に対しておこるアレルギー反応のひとつです。

お子さんが刺されてしまった時に一番注意したいことは、
掻き壊してしまうこと!!

掻きキズから細菌がはいり込み とびひ=伝染性膿痂疹 になってしまうこともあります。
この菌が付いた手で掻いてしまった部分や他のひともうつってしまいます。

まずは、“掻かない・掻き壊さない” が大切です。
すぐに冷やすと、痒みも和らぎます。
そして市販薬を塗るなど、刺された後のケアはしっかりと!!



症状がひどいと感じた時は、早目に皮膚科を受診するとよいでしょう。



春季健康診断のお知らせ
5月9日(木)
(0・1・2歳)

登園時間に遅れないよう、着脱しやすい服装で、
ご協力お願いいたします。

2019年度 あだちっ子歯科健診

6月12日(水) 10:00~ 全園児対象です!

当日受診できなかった時は、

足立区保育課が指定する歯科健診医で各自受診

していただくことになります。

