

5月のほげんたより

2022年5月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

先日の夏のような暑さの中でも子どもたちは元気に過ごしています。まだまだ夏に向けて体の準備ができていない時季、そして新しいクラスにも慣れ、今まで緊張していた分、ちょっぴり疲れが出てきて体調をくずしやすい時期でもあります。目の前のゴールデンウィーク、いろいろと楽しい計画があると思いますが、たくさん遊んだ後には、生活リズムを整えながら、ゆっくりと過ごす時間も併せて計画しておきましょう。よい連休を!!

油断しないで!

こよみでは **夏** です



5月5日は“立夏”です。夏の気配が立ち上がってきたような時季という意味
ちょうど春分と夏至の中間で、5月に入り少し夏めいた頃のこと
季節を感じる花は、藤(フジ)。

砂場の上を優しく蔽っている保育園の藤(フジ)は、今年4月に満開を迎えました。

***衣類の調節** ・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! 下着は吸水性の良いものが良いでしょう。
着替えの準備も忘れずに! 気温によって重ね着で調節したりします。

***水分補給** ・晴れた日の日中は、夏のような暑さ ・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!! 水かお茶が基本です。
水分補給は、甘いジュースでは、糖分過多になりがちなので注意!

***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!!
風通しの良いメッシュ素材や麦わら帽子が◎

***虫刺され** ・痒みは、刺されて注入された物質へのアレルギー反応

掻き壊して、とびひになる原因にも…
肌の露出に注意し、ゴールデンウィークのレジャーを楽しむ時は
上手な虫除け対策をしましょう。





日焼けしたくない！
させたくない！と
インドア派になって
いませんか？

日焼けの原因となる **紫外線** は
肌に良くない！ と嫌われがちですが
ヒトの体に大切な栄養素を作ってくれ
ています。

紫外線は
ただの
悪者
じゃない

ビタミンDは
紫外線から
作られる!?

ビタミンDは、骨や歯の成長を助けたり
ガンなどの病気を予防する効果がある
とされています。

魚類やキノコ類からも摂れますが

皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことが
できます。

大切なのは適度に日光を浴びること！ ゴールデン
ウィークは、アウトドア派になってみませんか？

つめが伸びていると…

大人に比べると子どものつめは伸びるのが早いと言われています。

- ・つめが伸びていると、お友だちに当たってケガをさせてしまったり、
- ・虫さされや汗をかいて、痒みのあるところを掻きこわして、
傷口に細菌が感染して【とびひ】になってしまったり、
- ・つめが割れたり、
- ・バイ菌や埃が入って不衛生になってしまったり、

と、いろいろなトラブルが起こることが考えられます。

★つめ 伸びすぎを防ぐためには？

1週間に1回は、つめの長さをチェック!!

- ・お風呂に入った後などにチェックすることを習慣づけたり
- ・1週間に1回の曜日を決めたり

と、切り忘れを防ぐ工夫をしてみましょう。



2022年度 あだちっ子歯科健診

5月17日(火) 10:00~ 全園児対象です!

担当医院: 大竹歯科 (大竹 裕輔 歯科医師)

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。