

# ほけんだより



令和 6 年 4 月 30 日  
応其こども園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる 5 月。新しい環境になれ、園庭からは子どもたちの元気な声が、響いています。自分のペースで園生活を楽しみ始めていますが、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。休息をとれるときには、しっかり体を休めて、明日へのエネルギーを蓄えてほしいです。

楽しい連休があり、生活が乱れがちになりますが、生活リズムを崩さないように注意してください。

## 爪はきれいかな？

爪は、皮膚や髪と同じ蛋白質で、皮膚の表面の角質層が厚く変化したものです。一日に約 0.1 mm 伸び、指先を保護するなどの働きがあります。

### \* 爪切りが大切な理由

- ・爪が割れたり、ひびが入ったりします。
- ・自分や友だちに爪があたり傷つけることがあります。
- ・伸びた爪の中に、ゴミや埃などの汚れが入り込みます。中の汚れは、手洗いで十分に取除くことができず、不衛生です。
- ・皮膚を掻いた際、伸びた爪の中にいる菌が傷から入り、皮膚トラブルの原因になることがあります。



★子どもの爪は薄くて柔らかく割れやすい為、日頃から爪の状態を確認しましょう。手の爪は一週間に一回、足の爪は二週間に一回を目安に切りましょう。

週末には、親子のスキンシップを兼ねて  
爪切りタイムを作りましょう！

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



## 1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

### 気になる症状

水っぽい  
鼻水が続く

外に出たときに  
目をかゆがる



目がくじく  
じゅじゅしている

### なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく



## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いたします。

