



# ほけんだより

2020年 5月 りすのき保育園 NO.2

みなさん、変わり無くお過ごしでしたか？

新型コロナウイルスが世界で発症し、“緊急事態宣言” という今までに無い事となり、不安や心配も多い事と思いますが、引き続き、「3密」を避け健康に注意してお過ごしください。

保育園でも、出来る限りの事は行っております。

ご家庭で、健康面で心配な事などありましたら遠慮なくご連絡ください。

## 今月の予定

乳児健康診断 22日(金) 新入園児・乳児健康診断 大池先生に診察していただきます  
春の全園児歯科検診については歯科医に相談し、秋に行う事に致しましたので、ご了承ください。

少しずつ気温が上がり、そろそろ熱中症の季節になってきました。  
室内にいても気温が高い日は、換気や水分補給が足りないと、熱中症になる事があります。まだ、体が暑さに慣れていないこともあるので、十分注意が必要です。  
気温に応じて調節できるよう、半袖、長袖の用意をお願いいたします。

5月は過ごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに、子どもは身長が低く地面との距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に周りの大人が気を配ってあげることが大切です。

### こんな様子はありませんか？



- 顔が赤くほてっている
- ひどく汗をかいている

### 防ぐために

- ・水分補給をしっかりと
- ・こまめに休憩をとる
- ・暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ・屋外ではぼうしをかぶる



シーズン到来! 熱中症に気をつけて

## スキンケアについて

子どもの肌は、汗や汚れや乾燥によって感染しやすいです。  
日常的にスキンケアをする事で健康な肌を保ち、病気から守る事が出来ます。

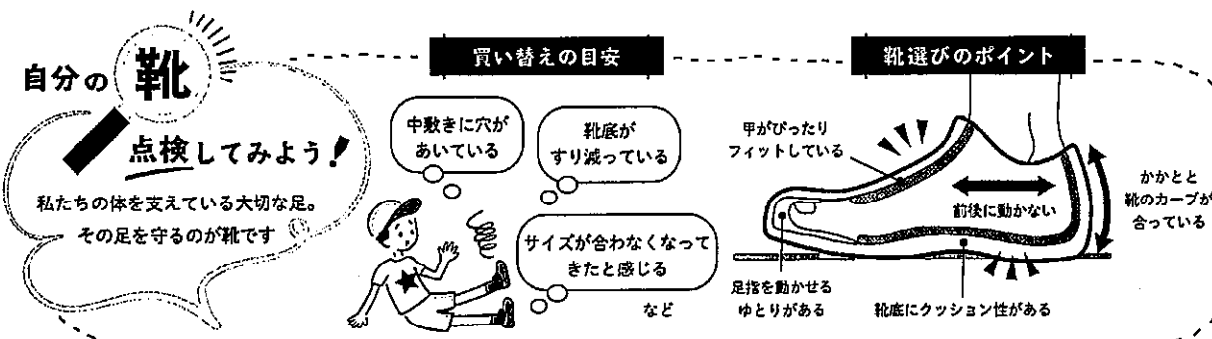
### <スキンケアとして>

- ・毎日お風呂に入りましょう。強くこすらず、泡で皮膚をなでるように洗い、石鹸やシャンプーが残らないように十分流しましょう。(必要に応じて保湿クリームを塗るとよいです)(睡眠中に汗を沢山かいた時は、朝、シャワーを浴びると気持ちよく過ごせます)
  - ・子どもは新陳代謝が盛んで、肌が汚れやすいです。日中は、こまめに着替えをしましょう。吸水性、通気性の良い綿がいいでしょう。
  - ・服装の目安は、歩行が始まり動きが活発になってきたら、大人より一枚少ない目でもよいでしょう。(背中が汗ばんでいる時は、暑いので一枚脱ぎましょう。)
- 成長とともに、着脱しやすい服を準備すると、自分でしたがるようになります。

寝ている間に、顔に傷ができていませんか？爪のお手入れも忘れずにしましょう。  
(爪を切るのが大変な時は、爪用のやすりの使用を使用すると便利です。)



緊急事態宣言が発令され、靴を履いて出かける機会も少なくなってしまっているかと思いますが、靴の点検をお願いいたします。靴が小さくなっていたり、大きすぎたり、靴の底がすり減って変形している靴は、これから成長する子どもの足に悪い影響を与えます。  
靴を販売している店員さんと相談し、実際に履いて買うのが一番良いと思いますので、新型コロナウイルスが落ち着いてきたら、お子さんと一緒に選んでみて下さい。



今月も、元気に過ごせますように