



ほけんだより

2025 年 6 月 りすのき保育園 No.3

朝晩は涼しい一方、日中は気温が上がり、疲れやすい日々が続いています。梅雨入りも近く、蒸し暑くなってきました。水分補給をし、汗をかいたら着替え、気持ちよく過ごすことが出来るよう心がけていきたいと思います。

今月の予定

身体測定	17 日（火）	全クラス ◆健康カードは月末までに結果をお渡しします
からだの話	20 日（金）	「水遊びのお約束・プライベートゾーン」
0 歳児・幼児健康診断	27 日（金）	15：00 ～ 大池先生に診ていただきます



◎6 月 24 日から、「水遊び」「プール」が始まります◎

目・耳・鼻・皮膚の治療をしている方は、プールに入れるか医師に相談して下さい。

（詳しくは、後日お便りを配布いたします）



結膜炎・中耳炎・鼻炎・咽頭炎
とびひ・アトピー性皮膚炎など
治療中のお子さんは、
医師とご相談下さい。

南多摩保健所の指導により、集団で入るプールには、適量の塩素を入れ濃度を保持しています。
体に影響のない量ですが、心配な方は医師とご相談ください。

つめの切り方

形

四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなりま
す。

仕上げに ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかりたり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

長さ

爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

切るタイミング

1 週間に 1 回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。



季節の変わり目

体調を崩しやすいので、気を付けましょう。



- ・朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ・服装で調節できるように、半袖・長袖の服両方を用意しましょう。
- ・汗を沢山かくので、皮膚を清潔にしましょう。

◎保育園では、水分補給や室温・湿度などに注意して、
過ごしています。体調に心配がある時はできるだけ、
おうちで様子を見るようにしましょう。

寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い時期。お子さんを登園させる時、何を着せればいいのか悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

下着

汗をかくため、吸水性に優
れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らか
く、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさな
い化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい
前開きのものや、伸縮性のある
ものを選びましょう。



～乳児園庭に蚊が出始めました～

りすのき園では、外に出る際には安心な成分の《虫よけスプレー》をつけています。園舎内でも蚊対策をして気をつけておりますが、刺されてしまうこともあります。刺されてしまった時は、できるだけ早く石鹸で洗い、ムヒやレスタミンをつけています。ですので、虫よけスプレーや薬の使用を控えてほしいご家庭がございましたら、遠慮なくクラスまたは看護師にお申し出ください。刺されるとひどく腫れてしまうお子さんは、露出の少ない服装に替えて外に出るようにしていますので、ご用意をお願いいたします。

◎鎮痒消炎剤（ムヒパッチ®等）の使用は、
誤飲や他の子どもたちとのトラブルを避けるために、
貼ってくることをしないよう、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



今月も元気に過ごせますように☆シ