



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 27年度・5月号

新年度がスタートして、もう1ヶ月がたちました。

保育園ではあちらこちらで泣き声が聞こえていましたが、それもだんだん少なくなってきたようです。季節の変わり目で、体調をくずしやすいので、衣服の調整をこまめにおこない、健康管理に気をつけていきましょう。

## ◇◆ゴールデンウィークの過ごし方◆◇

日頃忙しくがんばってきた子どもたちや保護者の方にとって5月の連休は、旅行や遊びでリフレッシュするチャンスです。しかし遠くへのお出かけは、子どもに疲れを残し、休み明けには体調をくずして休むことにもなりかねません。余裕のある日程を心がけてください。旅行後は十分休養を取りましょう。



## ☀日焼けは体にいいの?☀

少し前まで“日焼けは肌に健康”と思われていましたが、実は、太陽光線に含まれる紫外線は、免疫力の低下や眼への悪影響、皮膚の老化などを起こすと言われています。しかし戸外で思い切り遊ぶ経験は、子どもの成長には欠かすことができません。そこで戸外で遊ぶ場合は、長袖を着たり帽子をかぶるほか、日焼け止めを塗るなどの予防も必要です。

乳児の場合は外気浴だけで十分です。屋間の暑い時間、ベビーカーでの散歩は照り返しがきつく、大人より乳児の方がアスファルトに近い危険です。午前10時から午後2時までが一番強いのでこの時間の散歩は気をつけましょう。



## <爪は1週間に1回の点検をしましょう>

幼児の爪は1ヶ月で3ミリ位伸びます。爪が伸びたと感じるのは1ミリ位です。爪が伸びすぎてケガにつながる事もあります。例えば…トラブルでのひっかき傷・物にひっかかって割れたり、えぐれたり……爪さえ切っていたらと思うことがあります。不要に痛い思いをする前に切ってあげましょう。砂場遊びもはじまります。足の爪も見てください。



## ★なかなか寝てくれない子に…「寝かし」の5ポイント★

1. 前の日に遅く寝ても早起きしよう!
2. 昼間にたっぷり体をうごかさう!
3. 昼寝の時間が夕方はずれ込まないようにしよう!
4. 寝る直前の熱いお風呂は止めよう!  
 体温があがってしまい眠気がなくなってしまうため寝る直前はぬるま湯がよい
5. 入眠の儀式(絵本を読んだり、子守歌を歌ったり)そしてテレビは消して静かにし、部屋の照明も暗くして眠くなる環境を作ってあげましょう!



## ※予防接種後の注意※

- 予防接種をした当日は、激しい運動は避けた方がよいです
- 何か異常があるといけないので、家庭で安静にした方がよいです
- できるだけ、時間に余裕がある時、子どもの体調がよい時を選んでいきましょう
- 予防接種をした時は、保育園にも知らせてください
- ポリオ接種後は1ヶ月くらいウイルスが便に排出されるので、家庭でも感染予防のため便の処理に気をつけて手洗いをしっかりしていきましょう