

5月



ほけんだより



ぽかぽかとあたたかい季節となりました。春の風が心地よく、運動をするにはとても良い気候ですが、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るので注意したいですね。大型連休もあるためたくさん遊びつつ、生活リズムを崩しすぎないように過ごしていきましょう。また、自宅での検温、健康観察などを引き続きよろしくお願いいたします。

5月の保健行事

< 歯科検診 >

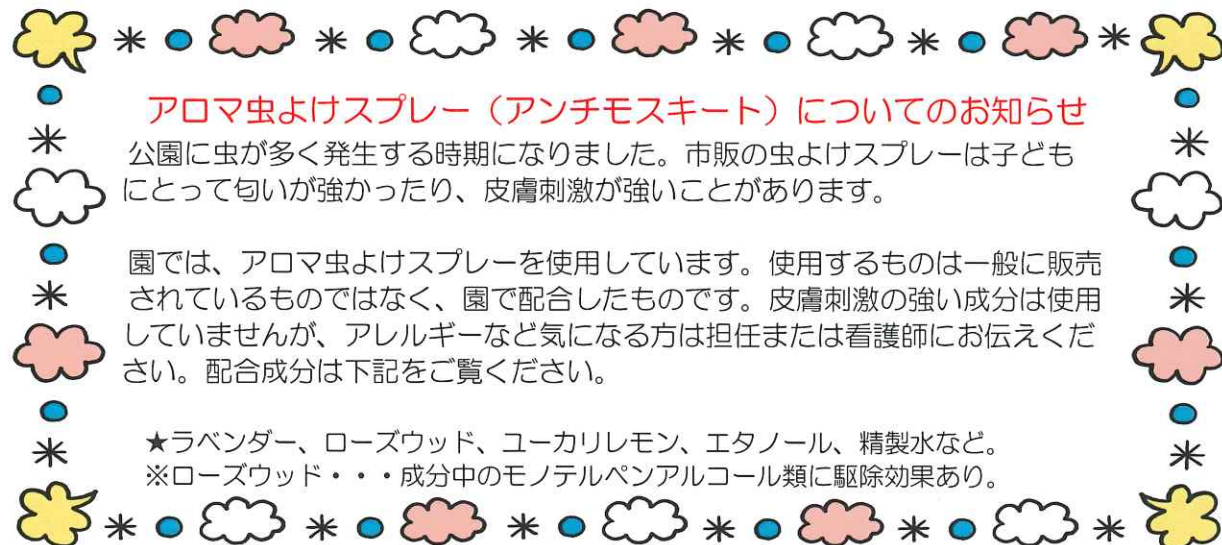
5月11日（水）に歯科検診があります。9時頃から始まりますので、遅れないよう登園をお願いいたします。事前にアンケートを配布します。何かございましたら提出をお願いいたします。※質問が何もなければ提出は不要です。

< 全園児健診 >

5月17日（火）の午後より嘱託医の石川先生による全園児健診があります。健診日に欠席された場合は翌月の0歳児健診の際にみてもらう予定です。都合などでこの日に登園できない方は事前にお知らせください。よろしくお願いいたします。

< 身体測定 >

- ・12日（木）・・・あひる、ペンギン身体測定
- ・13日（金）・・・ひよこ、なかよし身体測定



4月の健康状況

- | | |
|-------------|-------------|
| ☆発熱・・・7名 | ☆嘔吐、下痢・・・1名 |
| ☆新型コロナ・・・5名 | ☆喘息・・・1名 |
| ☆咳・鼻水・・・10名 | |



足の成長に合った靴選びをしましょう

子どもの足の発達は年齢と共に骨が形成され、筋肉が発達することで大人の骨に近づき「足底アーチ」が形成されていきます。足底アーチは安定した運動が行えるためのバランス調整に重要な役割を果たします。今履いている靴はお子さんの足に合っていますか？足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履いていると、発達を阻害し、変形したり扁平足になり、そのまま骨格が形成されてしまうことがあります。足に合った靴を選びましょう。

靴を選ぶポイント

□甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。

□つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

□くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

□かかととは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

□素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。



～虫さされからのとびひ～

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺され後の掻きこわしから「とびひ」になるお子さんも少なくありません。**傷が広範囲であったり、ガーゼで覆えない（剥がしてしまうなどの）場合は登園できなくなります。**

肌が弱く、すぐに腫れたり、赤くなるお子さんは早めに皮膚科・小児科を受診されることをおすすめします。

爪が長いと、自分の肌を傷つけてしまい、とびひの悪化にもつながります。

こまめに爪切りをしましょう。



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

