



# 5月のほけんだより

令和2年5月1日

みなみひの保育園

春の風が心地よく、例年ですとさわやかな気分になれる5月。今年は新型コロナウイルスの影響で外出もままならない日が続いています。さらに体や心に疲れが出て、怪我をしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。いつも増して規則正しい生活を心掛けたいものです。ストレスもたまりやすいですが、ピンチはチャンス！散歩や音楽を聴くなどして保護者の方もリラックスしてください。

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽く済むようにするものです。重症化しない為にも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。



顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。



## 日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く



## きれいな手の洗い方

(4月の保健指導で行いました。)

 <p>1. 腕まくりをし、手を濡らします。</p>	 <p>2. 石鹸をしっかり泡立てます。</p>	 <p>3. 手のひらを合わせて洗います。</p>	 <p>4. 手の甲を洗います。</p>
 <p>5. 指と指の間を洗います。</p>	 <p>6. 指先、爪の中を洗います。</p>	 <p>7. 手首を洗います。</p>	 <p>8. 石鹸を流し、清潔なタオルで拭きます。</p>