


春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

**外遊びが楽しい季節
出かける前にチェックしましょう!**


家族でお出かけ、その前に忘れ物はありませんか？
5月は立夏というだけあって、日中は夏のように暑くなる日もあります。暑さ対策を行いましょ。

帽子




暑い日は風通しの良いメッシュ素材や麦わら帽子がおすすめです。

着替え



外遊びでは汚れたり、気温によって重ね着で調節したり、着替えることが多いです。

水分



水分補給は水かお茶が基本です。甘いジュースは糖分過多になりがちなので、注意しましょう。

子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいです。また、衣服の着脱も水分補給も一人でやるのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

くつのサイズは合っていますか？

子どもの足は非常にデリケートと言われています。足に合っていない靴をはいていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。足に合った靴を選び、外遊びを楽しみましょう。

つま先にゆとりがある


理想は5mm。すぐに成長することを考え、5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじです。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させます。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。



ぎょう虫検査のお知らせ

採取日は5月12日(金)~15日(月)の4日間です。提出日は5月15日(月)になります。後日、検査用フィルムと一緒に詳細を記したご案内を配布いたします。

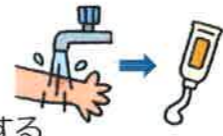
検査の時間が朝起きてすぐですので、忙しい時間帯と思いますが、大切な検査です。ご協力をお願いします。



虫刺されによる皮膚トラブルが増えてくる季節です。

虫に刺されてしまったら

- ・患部を洗って冷やす
- ・薬を塗る
- ・掻きむしらないようにする



虫刺されは掻きこわしてしまうと、とびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

ギョウ虫って？



ギョウ虫が卵を産むと肛門周辺に強いかゆみを感じます。お尻をかきむしった手で衣類や寝具に触ったり、そのまま指しゃぶりをして感染がひろがっていきます。お尻がかゆいのでそわそわと落ち着きがなかったり、病気にかかりやすくなります。ギョウ虫にかかったかとも思ったらすぐに受診し、検査をしましょう。

ギョウ虫に感染してしまったら...

もし、ギョウ虫が発見されたら、家族全員で薬を飲みましょう。つめはこまめに切って、手洗い、うがい、入浴など清潔に心がけましょう。

*園では外遊びのとき、市販の虫除けミストを使用する場合があります。事情により、使用を控えて欲しいなどありましたら、お知らせください。

子どもが蚊に刺されると、1~2日後に症状が出たり、時間が経つにつれ大きく腫れあがる事があります。これは虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、薬を塗ってもよくならない時は病院で診てもらいましょう。



歯科健診

5月25日(木) 13時~

歯科健診の結果は後日お渡しします。当日欠席して健診を受けられなかった時は、検診用紙をお渡ししますので、園医の園田歯科医院で受けていただくことになります。

検診は疑いのある人を振り分けるスクリーニング検査です。むし歯と診断されても、歯科を受診されると「異常なし」と診断される場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

検診時に医師に相談したいことがございましたら、前日までにお知らせください。



保健室よりお知らせ

4月に金沢市で麻疹(はしか)が発生しました。感染力が非常に強く、予防接種を受けていない乳児等が発症すると重症化する危険性があります。1歳になったらすぐに予防接種を受けましょう。2回目は小学校入学の前年1年間に接種します。この期間に接種しないと自己負担での接種になりますので必ず受けましょう。

園は子どもたちが過ごす集団生活の場です。幼児は抵抗力が弱く、感染症にかかりやすいため母子手帳を確認して、予防接種を計画的にきちんと受けましょう。

予防接種に関するおすすめのホームページです。
<http://www.know-vpd.jp/index.php>