



ほけんだより 5月

2024.05 発行
榛東南部こども園
看護師 香川

新年度が始まり1ヶ月が経ち、春の爽やかな風が心地よく感じられる季節となりました。天気も良くなり、外遊びの機会が増える季節です。しかし、環境の変化により体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をして、手洗いを丁寧に行い、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

熱中症にご注意！

5月は過ごしやすいようであるが、実は熱中症に注意が必要な時期。体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに子供は身長が低く地面との距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に周りの大人が気を配ってあげることが大切です。

□ こんな様子はありませんか？

- ・ 顔が赤くほてっている
- ・ ひどく汗をかいている



□ 防ぐために

- ・ 水分補給をしっかり
- ・ こまめに休憩をとる
- ・ 暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ・ 屋外では帽子をかぶる

せきが出る時のケア

1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

3. 加湿する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。



眠れないときは 早めに病院へ

せきが続くと疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、爪が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います。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引っかけてしまったり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。

お家で定期的に切ってくださいの様にお願い致します。

園医の先生のご紹介

- ・ 内科 榛東さითう医院(54-1055)
- ・ 歯科 あおば歯科(25-8820)