5月　ほけんだより

榛東中央こども園
2023. 05　発行
看護師　　田中

　新年度がスタートして早くも一か月がたちました。子どもたちも新しい環境に慣れてきたことと思います。一方で、5月病という言葉もあるように疲れやすい時期でもあります。身体を休める日を意識することで、楽しく園生活を過ごすことにもつながります。規則正しい生活をし、笑顔いっぱい、笑い声いっぱいで毎日楽しく過ごしましょう。

春の熱中症

　「熱中症」というと、夏のイメージが強いと思います。しかし、季節の変わり目で、寒暖差が激しい今の時期も油断できません。真夏ほど気温は上がらなくても、暑さに身体が慣れていないため、子どもの身体には急激な気温の上昇は負担になります。天気予報で**「夏日」「真夏日」「蒸し暑い日」**などの予報が出たら、

①夏だと思って過ごす
②服装は涼しい軽装（帽子・着替えの準備）
③こまめな水分補給
④屋外で長時間過ごす時は、保冷剤やおしぼりを準備し、首などを冷やす

などの、暑さ対策をしていきましょう。

　こども園でも外遊びが多いため、しっかり暑さ対策をしていきます。ご家庭でも脱ぎ着のしやすい衣類を準備していただけると助かります。あわせて、お昼寝布団（掛け物）の調整もお願いします。

爪はきれいかな？

　爪が伸びていると、
　爪と指の間にバイ菌が入り、
　爪の病気になってしまったり、
集団生活の中でお友達や自分を傷つけてしまうこともあります。
　1週間に1度はお子さんの爪をチェックして、こまめに切って下さるようお願いいたします。

感染症対策について

　5月8日より新型コロナウイルス感染症は2類から5類へと移行になりましたが、終息したわけではなく、感染の心配は続いています。こども園でも引き続き感染症対策を継続していき、様子を見ながらの対応をしていきたいと思います。
　これからも、<u>ご家族が新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等、感染症に罹った場合は、すみやかにこども園に連絡をお願い致します。</u>
　ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。

おしらせ

◇お世話になる園医の先生◇

内科　　榛東わかばクリニック
TEL0279－20－5531

歯科　　ひらしま歯科
TEL0279－30－5454

✿✿よろしくお願いします✿✿