



ほけんだより

2022 年度 5 月
ゆらりん仙川保育園

ぽかぽかと暖かい日差しの中、お子様たちの元気に遊ぶ姿が見られ嬉しく思います。運動遊びをするのにぴったりな季節ですね。一方長いお休みの後で、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、たくさん遊んだらしっかり休んで、疲れを残さないようにしましょう。



動きやすい服でたくさん遊ぼう！

子どもは大人より多く汗をかきます。動きやすく通気性・吸湿性の良い服を着ましょう。下着や靴下を着用すると、汗や汚れを吸い、匂いも抑えてくれます。

たくさん遊んで汚れたり汗をかいたら、こまめに拭く・着がえるなどをしてお肌を清潔に保ちましょう。外出から帰ったら、手洗いと一緒に着がえをするとお肌の様子もチェックできます。

爪はなめらかになっているかな？



爪が伸びていると、欠けたり、爪と指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。

手洗いは爪の間もしっかりと洗いましょう。

また、子どものやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、深爪にならない程度に切る・やする等でこまめに整えておきましょう。

汚れたらきれいにするよ！

園でも活動の中で…

「汚れたらきれいにする・着がえる」

「外から帰ったら手を洗う」などを通して

『清潔にする事は気持ちがいい』という事を経験しながら身につけられるよう関わっていきます。そのような積み重ねは、自然と大人になってからの衛生管理にも繋がります。

【お願い】

保育園にはアレルギーをお持ちのお子様がお過ごししています。口元やお洋服についた食材が保育園の床用に落ちて知らないうちにアレルギーとなってしまう…という事にならないように、食事の後はお口の周りや衣服をきれいにしてから登園していただきますよう、お願い致します。



紫外線に注意！ 帽子をかぶろう



一年の内でも5～9月は紫外線の強い時期です。外に出る時は、必ず帽子をかぶるようにしましょう。帽子は適度につばがあり、通気性のよいものがおすすめです。

また日焼け止めを塗る・UV加工のされた上着を着るのも良いでしょう。

園でもお散歩など、戸外へ出掛ける際は必ず帽子をかぶっています。

☆全園児健康診断を実施します☆
5月10日 火曜日

お子様の健康面で気になることがございましたら、遠慮なく職員までお声掛け下さい。

