



ほけんだより5月号

2024年4月30日

看護師 徳田

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。進級・入園後、最初は新しいクラスや先生、おともだちに慣れない姿もありましたが、今では園生活を楽しんでいる様子が見受けられるようになりました。今後とも引き続きご家庭との連携を図りながら、1人ひとりに寄り添い、成長・発達を促していけるように関わってまいりますのでよろしくお願ひ致します。

爪を清潔に保ちましょう!



こまめに切っているのにも関わらずいつの間にか伸びているこどもの爪に苦労している保護者の方も多いと思います。爪切りを嫌がってうまく切れないとの声も聞きます。こどもの爪は薄く柔らかいためトラブルも多いです。爪が伸びていることで自分自身の顔や友だちを引っ掻いてしまったり、折れてしまったり割れてしまったりなど怪我の原因となるため爪のチェックを忘れずに行いましょう。園では、(月)(水)(金)の週に3日チェックを行っております。長さや角がみられる場合は、その場で整えていただくことがございます。ご協力お願ひ致します。保育室内にも爪切りをご用意ありますので、必要時はお声掛けください。

また、爪は汚れが溜まりやすい場所であるため爪の間までしっかりと手洗いを行う習慣をつけましょう。

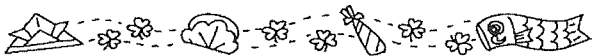
<爪切りの方法>

爪切り選び：爪が柔らかい時期は赤ちゃん専用の爪切りはさみで切りましょう。

爪切りの姿勢：自分の膝の上に乗せて安定させ、こどもの手や足が動かないよう片方の手でしっかりと固定するとよいです。嫌がる場合やじっとしてられない場合は寝ている時に切ってあげましょう。

爪の長さ：白い部分が少し残るように切ってあげましょう。深爪は菌が入ってしまったり指先の機能が低下してしまうため切りすぎには注意しましょう。

爪の形：手の爪は指の形に合わせて角を落とすように丸くカットしますが、足の爪は体重などの衝撃が強いため強度の強い形であるスクエア(四角)にカットし、やすりで整えてあげましょう。巻き爪防止にもなります。

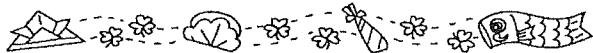


靴の選び方のポイント

外へ散歩する機会が増えてきました。子どもの足は、デリケートで足に合っていない靴をはいていると姿勢が悪くなったり、そのままの骨格で形成されてしまうことがあります。子どもたちの足は1年間で1cm近く大きくなるといわれています。定期的に靴の見直しを行いましょう。

◎靴を選ぶポイント

- ・つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの
- ・かかとの周りがしっかりしているもの
- ・靴底が指の付け根部分で曲がるもの
- ・甲の部分がしっかりフィットしているもの



生活リズムを整えましょう!

子どもたちは環境の変化により疲れが出やすい状態です。長期の連休に入りますが、早寝早起き朝ごはんを心がけ生活リズムを整えましょう!体調が優れない時は自宅でゆっくり休むようにしましょう。以下の項目を確認して登園しましょう。

- よく眠ることができましたか?
- 早く起きることができましたか?
- トイレはすませましたか?
- 体調は変わりないですか?
- しっかり朝ごはんを食べることができましたか?



4月の感染症状況



- ・溶連菌感染症
- ・風邪症状(鼻水・くしゃみ・咳など)
- ・発熱

上記の症状のお子さんが多くみられました。早めの受診や自宅安静などのご協力ありがとうございます。感染症状況は、玄関ホールにある保健ボードでも随時発信しているのでご確認よろしくお願ひ致します。



5月の保健行事予定

<健康診断>

◎0・1・5歳児：7日(火)9:45~

◎0・2歳児：21日(火)9:45~

※園医にご相談などありましたら、保育者または看護師にお声掛け下さい。

<身体測定>

◎0・1歳児：10日(金)

◎2歳児：9日(木)

◎3歳児：8日(水)

◎4・5歳児：7日(火)

※身体測定は、園内で看護師の方で行いコドモンに入力しております。ご確認よろしくお願ひ致します。

