

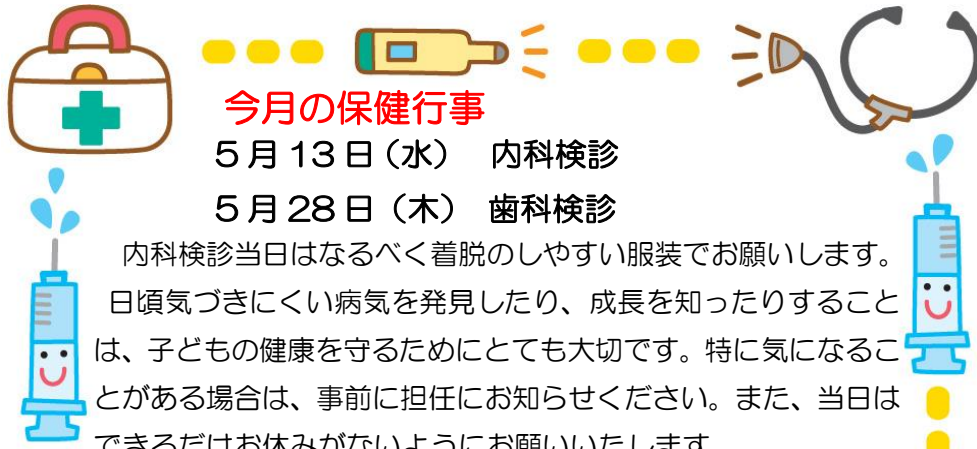


5月の保健だより

認定こども園 しろはと保育園 2020/05

入園、進級から1ヶ月が経ちました。子どもたちは、新しいクラスや園生活にだいぶ慣れてきたようですが、一方で疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。

睡眠時間を十分に取れ、お休みの日はゆっくりと過ごして体と心の疲れを取りましょう。



今月の保健行事

5月13日(水) 内科検診

5月28日(木) 歯科検診

内科検診当日はなるべく着脱のしやすい服装でお願いします。日頃気づきにくい病気を発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。特に気になることがある場合は、事前に担任にお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようにお願いいたします。

当日欠席された場合は、各自で直接ひろせ内科クリニック、おにざわ歯科医院へ検診を受けに行ってください。



爪を切って清潔に

爪が伸びていると、爪と指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児の柔らかい肌を傷つける危険性もありますので、爪はこまめに切るようにしましょう。ただし、深爪には要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



鼻スッキリで気持ちもスッキリ!

鼻の健康は全身の健康を守ります

鼻には、「吸い込んだ空気を温め、加湿する」「匂いを感じる」「声を響かせる」など、たくさんの役割があります。風邪などで鼻が詰まっていると、これらの働きが損なわれるだけでなく、眠りが浅くなったり、赤ちゃんではミルクの飲みが悪くなったりと、さまざまな影響が出ます。

また、鼻と耳は「耳管」でつながっているため、はなを強くかむと、鼻の中のウイルスなどが中耳に運ばれ、中耳炎を招くおそれもあります。はなのかみ方を教え、鼻をスッキリさせましょう。

鼻水は片方ずつ、優しくかませましょう

ティッシュペーパーを鼻に当て、片方の鼻の穴をふさぎ、「フーン」と鼻から息を出すよう促します。



鼻水が付かないよう、かんだ面を内側にして折り畳み、もう一度かませます。

ティッシュペーパーを捨てたら、手に付いた鼻水を洗い流します。

