



# 5月のほけんだより

令和5年5月1日  
日乃出保育園



春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

## 爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。

また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。



### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

## 早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寢覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。

## 園からのお願い

### 内科健診のお知らせ

日時 5月 30日  
13時15分～

保育園では年2回の内科健診が義務付けられています。体調を整えて、できる限り受診ができるようご協力をお願いいたします。

当日家庭保育の場合、内科健診の時間のみ

登園することもできます。お気軽にご相談ください。

