

# 5月のほけんだより

令和4年度  
日東元気っ子

風薫る5月。新緑の美しい季節になりました。入園・進級から1か月が経ち、子供達は新しいお友達や先生との出会いに胸躍らせる一方、張りきりすぎたり、不安を感じたりして心身共に疲れやすくなっています。お子様としっかり向き合う時間を大切に、お子さんの話に耳を傾けるゆとりをもって接してあげてください。5月5日はこどもの日「立夏」です。晴れた日には夏を思わせる陽気になることもあります。気温の変化や体調管理に気をつけて過ごしましょう。



## 虫刺され・植物かぶれ

春から夏へとだんだん気温が高くなると、虫たちも元気になってきます。虫刺されも、植物かぶれも、かかないことが大切です。刺されたらまずは洗い流し、保冷剤などで冷やします。（基本、保育所で薬は塗りません）かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

### 蚊：

- 子どもの場合水ぶくれができることもある。（蚊に刺される免疫が少ない。また、刺されやすい理由として体温が高い・代謝が良い）
- 1～2日経ってから強く腫れてくることが多い

### 毛虫：

- 毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした時は、患部にセロハンテープなど貼ってはがすと毛が取れるため、軽症で済む。
- 毛虫は直接触らなくても、毛が皮膚に触れるだけで強い皮膚炎を起こすことがある。

### ムカデ・ハチ：

- 刺されるとすぐに強い痛みが出る。
- 腫れが強い場合は受診する。
- 以前にも同じ虫に刺されたことがあり「気分が悪い」「息苦しい」などの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるため、早急に救急外来を受診する。

### ※ハチに刺された時の注意点

- 皮膚に残った毒針を強く押しやり、皮膚に深く押し込んだりしない。
- 毒針が皮膚に残っている場合は、毒針を爪などで取り除き、傷口を水道水で洗い、冷やす。



### Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。

### Q 清潔のポイントは何？



## つめのケアはできていますか？

爪（つめ）が伸びていると、思わぬ時にお友達を引っかけてしまったり折れてしまったりなどと、ケガの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところ。指しゃぶりや爪を噛むくせのある子は、汚れたままにしておくとはい菌を直接取り込んでしまいます。子どもは新陳代謝が活発で、爪がのびるのも早いので、1週間に1回程度は指先のチェックを行うようにしましょう。

### こんなときだから

- 入** 園・進級から1か月。「お兄さん・お姉さんだから」とがんばっていた子が、お疲れモードになる時期ですが…
- コ** ロナの影響でお仕事の時間帯や働き方、環境が変わった保護者の方もいらっしゃると思います。お疲れは出ていませんか？
- 感** 染対策を徹底することは大切ですが、過剰になりすぎずのもストレスの原因に。まずは、おうちの方も「よく食べ・よく寝て」くださいね。
- ま** た「イライラしてきつく当たってしまった」「ひどい言い方をしてしまった」ということもあると思います。自分を責めず、そのあとのフォローで乗り切りましょう。
- が** んばりすぎず、園でご協力できることがあれば、教えてください。

## 注意報 発令中!

<p>1</p> <p>事故に注意!</p>	<p>車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれません。楽しい登下校中も、しっかりまわりを研視しながら歩きましょう。</p>
<p>2</p> <p>ケガに注意!</p>	<p>ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。</p>
<p>3</p> <p>言葉づかいに注意!</p>	<p>仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。</p>

### ぐっすり眠れるヒミツは

## コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日「ある時間」にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかつた人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るためのポイント  
 眠る前は気持ちよくリラックスさせよう  
 風通しのいいパジャマを着よう