

# ほけんだより



令和元年5月7日  
せいしん幼稚園  
第二せいしん幼稚園

緑がまぶしい若葉の季節になりました。ちょっと気をつけて見ると、ぐんぐん成長する花や草木に気づきませんか？ちょうどお子さんたちと同じですね。色々なものをどんどん吸収して日々成長していきます。それを楽しみに、頑張ってください。

ゴールデンウィークは、いかがお過ごしでしたか？連休明けは、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活のリズムを整えながら、保育園の生活に戻していきましょう。

今月の保健目標は「手洗い、うがいをしよう」です。感染症の流行る時期でもありますので、ご家庭でも、外から帰った後、食事やトイレの後などに、ぜひ声かけをお願いします。病気の予防の基本は、「手洗い・うがい」に尽きると思います。園でも、声かけをしながら、子どもたちに身につくよう指導していきますので、ご協力をお願いします。

## 5月の保健目標

「手あらい、うがいをしよう」

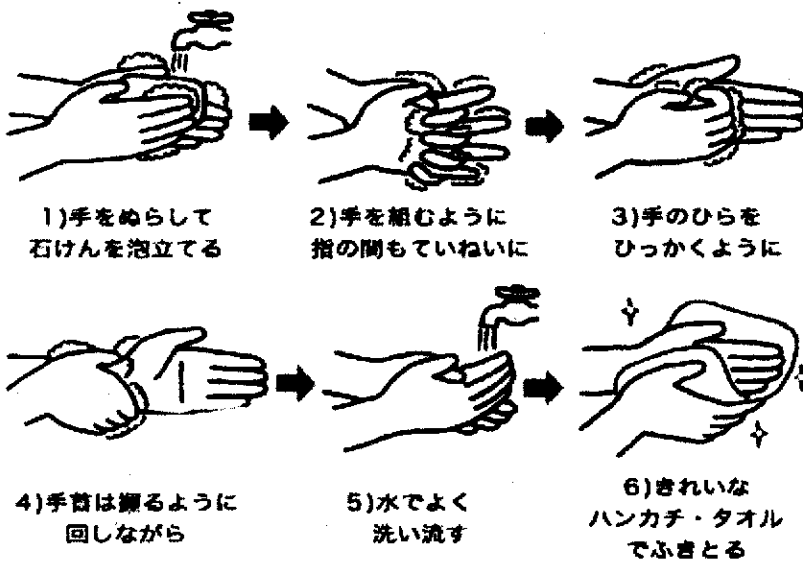
「せっけいで」  
しっかり手も洗おう



うがいをしよう



### 正しい手の洗い方



### 【ワンポイント子育てコーナー】

#### アトピー性皮膚炎

\* 顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした肌しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎がもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。患部の乾燥を防ぎ、保湿にケアを続けていきます。

#### 日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 腸活をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、砂ごみやダニなど患部にあるものをできるだけ取り除く

### 5月の保健行事

- 5/8(水) 4歳視力検査      5/9(木) 5歳視力検査
- 5/14(火) 15(水) 尿検査提出日
- 5/17(金) 乳児健診 0・1・2歳児 14:30 ~
- 5/30(木) 歯科検診 2・3・4・5歳児 13:30 ~



# 早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく  
目覚める

もりもり  
食べられる

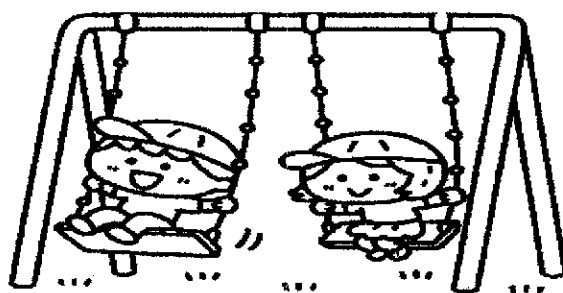
朝ごはんが  
おいしい!

園で元気に  
あそべる



※子どもの睡眠推奨時間のめやすは、これくらい? (参考まで)

年齢	睡眠推奨時間
0~3カ月	14~17時間
4~11カ月	12~15時間
1歳~2歳	11~14時間
3歳~5歳	10~13時間



## 爪について

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、ケガの原因となります。1週間に1回程度の目安で爪のお手入れをしましょう。

- \*お風呂上がりの爪はやわらかく、切りやすいのでお風呂上りに切ることがおすすめです。
- \*切りすぎて深爪にならないように気を付けましょう。

## アタマジラミに注意

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていともうつってしまいます。

### アタマジラミをチェック!

- 卵は細長い楕円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪を分け分けて丁寧にチェックして。

シラミを見つけたら早めの治療を! 放っておくとどんどん増え、周りにうつってしまいます。

