



令和6年5月3日  
正親こども園  
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くはず。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、頑張りましょう。

今月の保健目標は「手洗い、うがいをしよう」です。感染症予防にもつながりますので、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、ご家庭での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」



うがいをしよう



### 正しい手の洗い方



### 爪のお手入れ しましょうね♪

爪が伸びていると、友だちをひっかいたり、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。

※特に、1歳児・2歳児クラスで爪によるトラブルが多発しています。

### 5月の保健行事

5/17 (金) 乳児健診 0・1・2歳児クラス (毎月実施)

5/20 (月) 眼科検診 年少・年中・年長児 (年1回実施)

5/21 (火) 耳鼻科検診 年少・年中・年長児 (年1回実施)

※4月のほけんだより案内から変更になりました

5/23 (木) 視力検査 年長児 (年2回実施)

5/27 (月) 視力検査 年中児 (年2回実施)

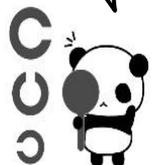
5/29 (水) 歯科検診 2歳児クラス・年少・年中・年長児 (年1回実施)

(6月)

6/3 (月) 歯みがき指導教室 年長児 (年1回実施)



できるだけお休みしないでね♪



# 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  
目が覚める

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



★基本的な生活リズムを整えることは、乳幼児の心身の発達の基礎になるため、とても大切です。

## 麻しんと風しんは 予防接種が効果的！

麻しん（はしか）と風しんは、乳幼児がかかりやすい感染症。集団感染することも多く、抵抗力が弱い0、1、2歳児には、体力が奪われるのでとてもつらい病気です。予防接種で防ぐことができるので、1歳を過ぎたらすぐ、麻しんと風しんの混合ワクチン（MR）の接種をお勧めします。

もちろんMRだけではなく、ほかのワクチン接種も計画的に。

接種当日に体調が悪いと受けられないので、接種日前は疲れないようにするなど、体調管理を心がけましょう。



### 4月の感染症発生報告

うさぎ：RS ウイルス 6名  
しまうま：インフルエンザ 2名  
りんご病 1名

### 保健室からひとこと

今年3月に京都市内で麻しんの発生がありました。麻しんは感染力が強く、予防接種が最も有効な予防法です。予防接種は、1歳の間に1回と年長児の間に1回の計2回です。

時期がきたら、受けるようにしましょう。

◇詳細はこちら  
から



京都市情報館 麻しん

検索