5月号

SUIKA HOIKUEN
MY DREAMS ARE GROWING UP HERE.

ほけんだより

発行日/令和7年4月30日

過ごしやすい季節になり、外遊びの機会が増えてきました。外遊びの機会が増え、薄着になってくると、すりむきや打撲などのけがが増えてきます。また、汗もかき、あせもなどの肌トラブルや、虫刺されによる肌トラブルも増えてきます。衣類選びのポイントを参考に、登園時の衣類を見直してみましょう。

ほけんの予定

5月22日（木）内科健診
5月19日（月）発育測定（0.1歳児）
5月20日（火）発育測定（2歳以上）

4月の感染症報告

RSウイルス
ヒトメタニューモウイルス

怪我を予防する衣類選びのポイント

ズボンの丈はくるぶしまで

サイズにあったズボンにするか、縫い付けて留めましょう。ズボンの丈は7～10分丈が膝が守られおすすめです。

靴はピッタリのものを

サイズに合わない靴は転倒の原因になるだけでなく、足の骨や身体の成長を妨げます。

point!

フードやひもはけがの原因に

フード部分や、ひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

動きやすい素材着脱しやすい衣類

ジーパンなどの固い素材は避け、動きやすく、着脱しやすい素材の衣類を選びましょう。

肌トラブルを予防する衣類選び

1 天然繊維は、肌に優しく吸湿速乾にも優れている

天然繊維には、綿（コットン）ウール、シルクなどがあります。メリウール素材はアトピーなどの肌が弱いお子さんにおすすめです。

2 肌着は着た方が、肌の刺激となる摩擦が軽減する

肌着は、摩擦や刺激を軽減するほか、吸水・速乾にも優れているため、肌トラブルの予防にもなります。

3 肌着を着ない場合は、Tシャツ素材に注目！

綿100%などの、肌に優しい素材を選びましょう。

point! はち刺されを予防する

- 白や淡い色の服を着る
- 暗い色の服を避ける
  蜂は黒や濃い青などの色に攻撃的になる傾向がある
- 花模様の服を避ける
  花柄や鮮やかな赤色や黄色の服も花と間違えて寄ってくることがある

爪切りについて

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、自分の体を掻きこわしたり、遊んでいるときに、物にぶつけて折れるなどのけがの原因になります。お友達へのけが、自分自身のけがの予防のために、**1週間に1回程度は指先のチェック**をしましょう。

爪のケアのポイント

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、切りす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。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹ができます。綿などの吸湿性・通気性のある衣類を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防方法です。かゆみがある時はかかないようにして、悪化する前に受診しましょう。