

ほけんだより

5月

令和6年5月1日 深谷市立幼稚園

爽やかな風の吹く、心地よい季節になりました。子供たちは新しい環境にも慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しんでいます。この時期、春の大型連休を境に緊張の糸が切れ、身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くなります。突然、「行きたくない」と泣いて登園を拒否するお子さんもいるかもしれません。そんな時は、お子さんの気持ちに寄り添いながら、たくさん話を聞いてあげてくださいね。

ゴールデンウィーク

規則正しい生活

いつもと同じ生活リズムで1日を過ごすことは、心と身体の成長にとっては、とても大切です。休日や春の大型連休も、お子さんの体力に合わせて無理のないよう、休息を入れながら、規則正しい生活を意識してみてください。

また、春のお出かけを楽しむ予定の方は、感染症だけでなく、交通安全にも気をつけてお過ごしください。



寒暖差の激しい時期

お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い時期です。お子さんを登園させる時、何を着せればいいのか悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

下着 (綿)

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しのよい綿素材がオススメです。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子供の皮膚を傷つけません。

アウター (ポリエステル・アクリル等)

肌寒い朝晩は、風を通しにくく体温を逃がさない化学繊維の素材がオススメです。脱ぎ着しやすい前開きのもや、伸縮性のあるものを選びましょう。



爪のケア できていますか？



♥ 1週間に1回を目安に！

子供の皮膚は薄いので、爪が伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。爪が衣類などに引っかかって折れたり、はがれたりなどと、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部分です。指しゃぶりや爪をかむくせがある、あるいは食事前にきちんと手洗いができていないと、ばい菌を直接取り込んでしまいます。安全と衛生面から、お子さまと一緒に爪や指先のチェックを兼ねて、1週間に1回は爪をチェックしましょう！



♥ 爪ケアのポイント

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。爪を短く、丸く切りすぎると、爪の両端が皮膚に食い込む「巻き爪」になりやすくなります。



爪の白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整えます。

暑熱順化

は今のうち！

暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」です。体の中に熱が溜まりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。



シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

今月のちょっとみて・みて！

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

