



ほけんだより 5月号

令和6年5月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

1.2°3.1.2.3° 1.2°3.1.2.3° 1.2°3.1.2.3°

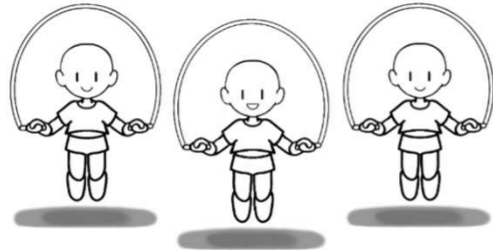
日常が赤や青、黄、白などで彩られ、植物の生命力にあふれる春は体を動かすにはまさにぴったりの季節です。

厚生労働省がこの1月に作成した「健康維持に推奨される運動の目安」には、子どもにおいては体を使う遊びやスポーツなどを1日60分以上することとあるそうです。

また、筋肉や骨を増強出来るジャンプなどを伴う運動を勧めるともされております。

この過ごしやすい季節に子どもたちも屋外に出て盛んに体を動かすことで健康で強い体を作っていきたいものです。勿論、大人の方々も……。

園長 山越 守



1.2°3.1.2.3°

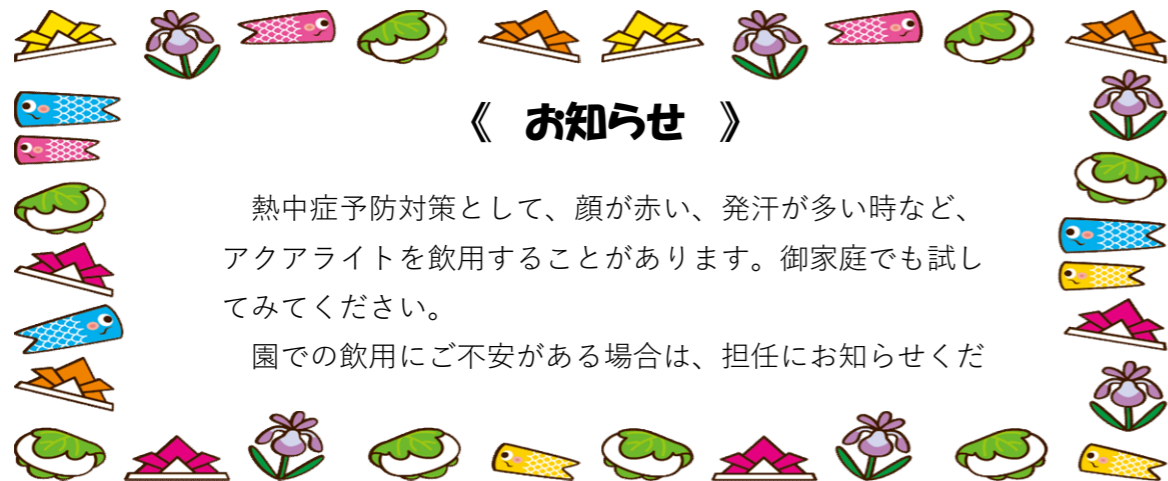
1.2°3.1.2.3°

《 R5年度 感染症罹患数 》

感染性胃腸炎6名 インフルエンザA型9名 インフルエンザB型7名 コロナ 19名 手足口病36名
溶連菌感染症15名 RSウイルス7名 水痘1名 アデノウイルス24名 突発性発疹 8名 ヘルパン
ギーナ5名

《 4月の欠席状況 》

インフルエンザB 1名 RSウイルス 3名 溶連菌感染症 2名 胃腸炎 1名
他発熱による欠席者が多くみられました。



《 お知らせ 》

熱中症予防対策として、顔が赤い、発汗が多い時など、アクアライトを飲むことがあります。御家庭でも試してみてください。

園での飲用にご不安がある場合は、担任にお知らせくだ

気持ちよく過ごす

服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いからいらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるものです。園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

着替えには

長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。



こもチェック! 子どものけが!

ズボンのすそはくるぶしまで

0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするものになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



つまめは短く、角はやすりで削って

子どものつまめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつみやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つまめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。

