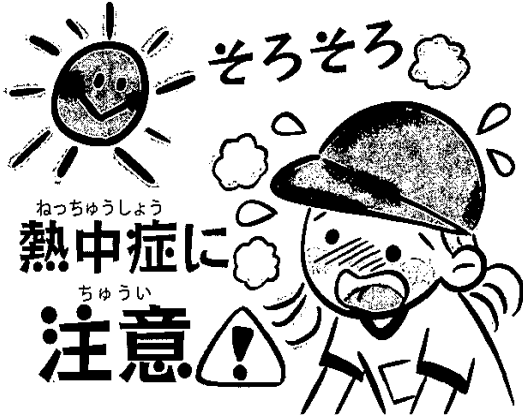




5月のほけんだより

大津市立伊香立保育園
令和5年5月1日

5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。目からの癒やし。「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果もあります。耳からの癒やし。小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。鼻からの癒やし。森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分があり、胸いっぱい吸い込んでみましょう。たまに自然の「癒やし」に触れてリフレッシュしましょう。



保健室より

5月は暦の上では夏の始まりです。日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。

急な暑さに注意!

- 暑さ対策1、通気性のよい服や下着で調節する。
2、帽子で直射日光を避ける。
3、こまめな水分補給する。
4、タオルで汗を拭く。
5、疲れたら休む。

しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりします。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。また、爪が長いとどこかに引っ掛けてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切って下さるようお願いいたします。

覚えておこう!

つめの切り方

形

四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなります。

長さ

爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。



切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



乳幼児健診

10か月児健診・赤ちゃん相談会(午前)

- 10日(水) 和邇すこやか相談所(来月は7日)
- 17日(水) 堅田市民センター(来月は14日)

1歳9か月児健診(午前)・3歳6か月児健診(午後)

- 25日(木) 和邇すこやか相談所(来月は29日)
- 2歳6か月児健診(午後)
- 10日(水) 和邇すこやか相談所(来月は7日)

今月の保健行事

- 8日(月) 身体計測(ばんだ組)
- 9日(火) 身体計測(りす・うさぎ組)
- 10日(水) 身体計測(くま組)
- 11日(木) 身体計測(きりん組)
- 12日(金) 身体計測(ぞう組)

計測当日髪を結ぶ場合は、横でくるようお願いいたします。

5月17日(水) 前期内科健診診断

13時00分~ 対象:全園

当日はできるだけお休みがないようにご協力をお願いします。

★おうちでできてほしいこと

- 1、前日はお風呂に入って体を清潔にしてきてください。
- 2、当日は髪の長いお子さんは結んで来て下さい。



*当日は園医が来園しお子さんの様子を診ます。お子さんのことをご相談のある方は、担任または保健担当までお知らせください。

5月16日~19日にきりん組聴力検査を行います