ほけんだより　５月

令和５年５月２日
大津市立堅田保育園

新緑が美しく気持ちの良い季節となりました。新しい環境での生活が始まって１か月が経ち、少しずつ慣れて友達や保育者と楽しそうに遊んでいる姿が見られるようになりました。これから暑い日が増えてきます。生活リズムを整えて、毎日元気に楽しく過ごせるようにしましょう。

今月の身体計測

８日（月）すみれ組
９日（火）ゆり組
１０日（水）たんぽぽ組
１１日（木）れんげ組
１２日（金）すずらん組

歯科健診があります

日時：５月２５日　木曜日　１３：００から
★歯科医にお尋ねになりたいことがありましたら、担任または保健担当におしらせください。

聴力・視力検査をします

対象はすみれ組です。５月８日（月）から始めます。
耳垢が見えるところにあるものは、耳の中を傷付けないように気を付けて取り除いておいてください。よろしくお願いします。
★結果のおしらせは全員の検査が終了してからお渡しします。

♡爪が伸びていないか、見てあげてください♡

爪が伸びていると友達や自分を傷付けてしまうことがあります。傷ができると治りにくいこともあります。週に一度は爪を切ってあげてください。

つめの切り方

◈形
四角く、角が丸い
角を丸めることで、皮膚に食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
お風呂上りは爪が柔らかくなるので切りやすいですが、深爪にならないように気を付けましょう

仕上げにヤスリがけ

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。

自然の「癒やし」に触れてみて

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。

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。胸いっぱいに吸い込んでみましょう。

緑の気持ちいい季節、自然の癒やしに触れてみては、いかがでしょう。