



ほけんだより

5月号

令和6年5月7日 第2号
 キッドワールドセカンドこども園
 園長：高木 良司
 保健師：中村 深喜

新年度が始まって1ヵ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、自分のペースで園生活を楽しみながら、新しいお友だちと元気に遊ぶ姿も見られるようになってきました。5月は運動を楽しむのにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょ。

成長は人それぞれ

赤ちゃんとして生まれた私たちは、はじめの1年間に最も成長します。そのあとに大きく成長するのは8～17歳頃の思春期です。成長するためには、下のような毎日の生活の仕方がとても大切になってきます。

<質の良い、十分な睡眠>



<バランスのとれたたくさんの栄養>



<運動による刺激>



人はみんな成長していきますが、そのスピードには違いがあります。また、背が高かったり、低かったり、太っていたり、やせていたりと変化も様々です。成長するときには他の人との違いが気になるときもあると思いますが、成長には個人差があり、他の人と比べるものではないことを覚えておくといよいでしょう。

あつい？すずしい？

心地のよい気候の5月、暑すぎたり寒すぎたりせず、過ごしやすい季節ですが、それでもちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜に薄着でいると、少しひんやりと感じたりする日もあると思います。そんなときのためには・・・

- ・汗拭き用のタオルやハンカチを持ち歩く
- ・「着る⇄脱ぐ」がしやすい服を選ぶ

また、日焼けの原因になる「紫外線」は5月頃から強くなってきます。特に肌が弱い人は、帽子をかぶる・日陰を歩くようにするなど、今のうちから気を付けて過ごるといいですね。



おしらせ

身体計測週間

5月7日(火)～10日(金)

→すもも組、かりん組、れもん組

5月13日(月)～17日(金)

→いちご組、あんず組、きうい組

健康診断

5月28日(火)

1歳6か月児健康診査対象児

令和4年10月生まれ

3歳5か月児健康診査対象児

令和2年12月生まれ

※忘れずに受診しましょう

聴力検査を実施します

(3歳以上児対象)

15日(水)～17日(金)



花粉症、いつまで続く…？

花粉症の原因として、真っ先にあがるのはスギ花粉。症状が重い人では1～2月頃から目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などに苦しめられますが、ようやく飛散量もおさまり、ひと息つける時期になりました。ところが、数こそ減ったものの、いまでも「花粉症がおさまらなくて…」という声が聞かれます。

実は、花粉症を引き起こす植物はスギだけではありません。5月は主にヒノキやシラカバ、他の時期にもヨモギ、カモガヤ、ブタクサといった植物の花粉がアレルギーの原因になります。



他のアレルギーがある人は花粉症にもなりやすく、逆に花粉症があると、同じアレルギーである喘息などにもなりやすいといわれています。アレルギーは、特定の物質が体内に取り込まれることによって起こる『免疫反応』です。こうした植物の群生地を避けてなるべく体内に入れないようにすること、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠など、生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが症状の発現や悪化を防ぐために有効です。

つめを切りましょう



つめは皮膚が固く板のようになったもので、指先の保護や指の力の入れ具合に役立っています。子どもたちは様々なものに触れるため、つめの中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れがたまると炎症を起こし、つめの病気になってしまうこともあります。よく手を洗い、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。

● つめが伸びていると・・・

- ・汚れがたまる。
- ・割れたり、はがれたりすることがある。
- ・引っかいたりして、自分や他の人を傷つけてしまうことがある。

● 正しいつめの切り方

つめの手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりのつめが柔らかい時が切りやすいタイミングです。つめは四角く切り、両端の角をやすりで整えます。白い部分が少し残るようにして、深づめにならないように注意しましょう。

