

ほけんだより 5月

令和7年5月1日
土淵保育園

4月初旬は季節外れに寒い日もありましたが、後半にはすっかり暖かくなり過ごしやすい日も増えました。園庭で元気に遊ぶ子どもたちの声が響き、楽しく遊んでいる姿が各クラスで見られます。

近年は5月に入ると、すぐに暑い日も多く暑さ対策も必要になります。衣服の調節やこまめな水分補給をして、熱中症予防にも努めましょう。

<動きやすい服装で元気に遊ぼう>

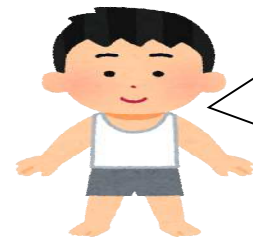
体に合っていて、着脱がしやすいですか？

肌触りが良く、体のサイズに合っていて動きやすい服。
お腹や背中が出ないもの、子どもが自分で着脱がしやすい
ことも、服選びのポイントになります。
またヒモやフード、Tシャツにフリルがついたもの等おしゃれでも
引っかけやすいデザインのもものは、子どもが遊ぶ時等活動の妨げになります。
怪我にもつながりますので、園での着用は避けましょう。



下着はきていますか？

半袖からランニング型で、肌触りが良く汗を吸うものにしましょう。
(綿素材がおすすめです)
定期的にサイズをチェックして、体形に合ったものをご準備ください



身体測定
は、プライ
バシー保護
の為、下着
を着たまま
行います。

着がえはありますか？

子どもはとっても汗っかきです。これからの季節は汗をかいたら
着替えができるように、ロッカーには補充をお願いいたします。

クツは足のサイズに合っていますか？

お子さんは成長が早く、すぐに靴が小さくなってしまいます。
つま先部分が広く、靴の中で指が動くものを選び、定期的にサイズの
確認をお願いします。週末は洗って清潔に保ちましょう。
(足もたくさん汗をかくので、臭いがします)



4月 土淵保育園では・・・

流行性角結膜炎（はやり目） 3件

咽頭結膜熱（プール熱） 1件

ヘルパンギーナ 1件

伝染性紅斑（リンゴ病）疑い 2件でした。

国立感染症研究所から、百日咳が流行しているとの報告があります。乳幼児は重症化のリスクがあるため、予防接種は計画的に受けましょう。

長く咳が続く場合は、受診しましょう。

暑熱順化（しょねつじゅんか）で熱中症対策をしましょう

気温が高く、暑くなる前から、汗をかくことを習慣化し、身体を暑さに慣れさせることが大切です。個人の体調や体質に合わせて、無理なく続けられるようにしましょう。例えばウォーキング、ジョギング、サイクリング、入浴（浴槽につかる）などがおすすめです。子どもと一緒にやってみましょう。

5月も暑くなる予報です。夏バテや体のだるさを防ぎ、夏を快適に過ごせるよう、ご家族で取り組めるといいですね。