



5月のほけんだより



令和2年5月7日発行
なかのこども園
看護師 阿部

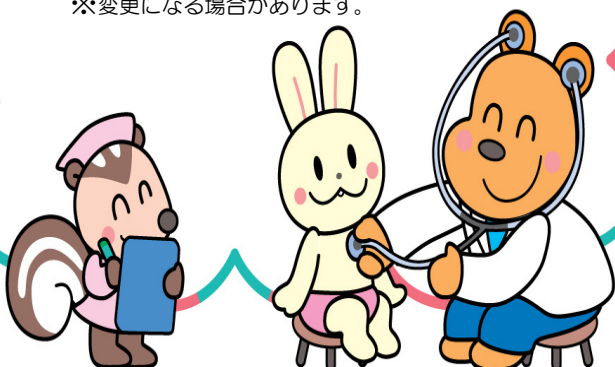
春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、環境の変化に体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにごせするようにしましょう。

～定期健康診断～

5月に実施予定でしたが、都合により延期になりました。

～身体測定の日程～

- 5月13日…ちゅうりっぷ
 - 5月14日…もも
 - 5月15日…すみれ
 - 5月18日…たんぼぼ
 - 5月19日…ゆり
 - 5月20日…さくら
- ※変更になる場合があります。



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てしまいます。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ひっかけてしまったり、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通ってくださるようお願いいたします。

虫刺されに注意！！

気持ちの良い気候の頃は、人間だけではなく、虫たちも活発に動き出すようになります。そんな時、気をつけなければいけない虫たちがいます。

～こんな虫に注意～

スズメバチ、ミツバチ、チャドクガ、ブユ



～ハチに刺されたら～

- ①針が残っていたら、とげぬきでそっと抜き、両指でハチの毒素を押し出す。
- ②流水でよく洗い、抗ヒスタミンまたはステロイド軟こうを塗る。
- ③腫れたり、かゆみがあるようなら、保冷パックや冷たいタオルで冷やしましょう。

～毛虫・ドクガに刺されたら～

できるだけこすらないようにして、セロハンテープなどで毒針をはがし取り、流水でよく洗い流し、虫刺され用の軟膏を塗る。

～カやブユに刺されたら～

- ①さされたところをきれいに洗い、虫刺され用の軟膏を塗る。
- ②我慢できず掻いてしまう場合はガーゼをあてる。



※様子を見て皮膚科へ