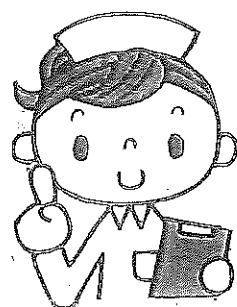


健康だより

2025 年 5 月

ともしび保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムが乱れないように注意して、体調に配慮していきたいと思います。



地域では、
感染性胃腸炎、溶連菌感染症、RS ウィルス感染症が流行っています。
インフルエンザも出ています。

<虫よけ対策について>

～保育園での対応～

★虫よけスプレーとして、0・1 歳児クラスはハッカ水(ハッカ油+精製水)を、
2 歳児クラスからはイカリジン入りの虫よけスプレーを使用します。

ご使用が心配な方はお知らせください。

★刺された場合は…

- ・水でよく洗い流す
- ・かゆみや腫れがあるときは冷やす

～虫に刺されやすい場合は～

★手足の露出を防ぐ：長そでの洋服やスボン、靴下を着用し対策しましょう。

★つめのケア：かきこわしや、とびひなどの予防になります。

★登園前に：ご家庭で虫よけスプレーをするのも効果的です。

虫よけパッチをつけるのも効果的です(幼児クラス) つけてくる場合
担任にご相談ください。虫よけパッチの貼りかえは園ではしておりません。

ご家庭と連携して対策していきたいと思っています。ご協力をお願いします。

<正しい体温の測りかた> (テルモ電子体温計取扱説明書より)

★正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食後、また気温によって一日の中で変動します。

正確に測定するには、運動後や食後を避けましょう。

測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。



① わきの下に汗はかいてないか、

汗ばんだいたら拭く

② わきの下の中央部分に

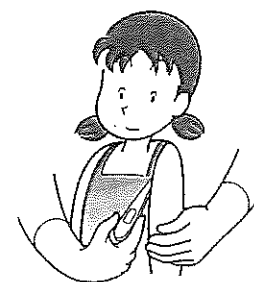
体温計の先をあてる



③ 体温計を下から 30 度の角度になるように

はさみ、わきをしっかりと閉じて待つ

子どもの体温を測るときには…



膝のうえに乗せ、後ろから抱きかかえる
ようにして、わきをしっかりと閉じます。

<日々の清潔について> ～きもちよく過ごしましょう～

★下着を着る 汗や皮脂などを吸って肌のきれいを保ちます。

★お風呂に入る 1 日の汚れを落としましょう。

★歯をみがく むし歯予防、口の中をさっぱりさせます。

★つめを切る つめの中の汚れを防ぐ、けがの予防になります。

★前髪は目にかからないようにしましょう。

