

健康だより

2026年 5月
ともしび保育園

子どもの日には菖蒲湯に入る風習があります。魔よけの力があるとされる菖蒲という植物を浮かべ、健康を願って入るお風呂です。菖蒲の湯につかって1年の健康を願ってみるのもいいですね。



地域では、
感染性胃腸炎、溶連菌感染症、インフルエンザが流行っています。

<清潔チェック～爪のケア>

★爪のケア
爪が長かったり角がとがっていると、自分や友だちの肌を傷つけてしまうことがあります。

- (爪の切り方)
- ◇ 形
四角く、角は少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。
 - ◇ 長さ
爪と指の長さが同じ
深爪にならないように、白い部分を少し残します。
 - ◇ 切るタイミング
1週間に1回が目安
お風呂上りや、寝ている間がお勧めです。



◇切ったばかりの爪はギザギザで、引っかかったり割れたりしやすいので、ヤスリでなめらかにしましょう。

<始めよう！暑熱順化>

5月も熱中症の危険があります。熱中症予防は夏になる前の「今」からできることがたくさんあります。暑熱順化とは、暑さから体を慣れさせることです。夏に向けて熱中症になりにくい体づくりをしていきましょう。

- ★短時間でも外で過ごす時間を作ってみる
- ★外で少し汗が出るくらいの運動をする



★ゆったい湯船につかる



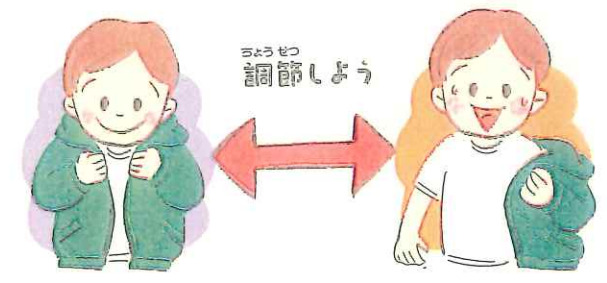
- ◇汗の蒸発を妨げない服装がよいでしょう。
- ◇こまめに水分摂取をしましょう。
- ◇帽子で直射日光をさけましょう。



<衣服で体温調節>～気温差に気をつけよう～

季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…ということもあります。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

- ★下着を着る
暑いときは汗を吸い取り、寒いときには保温効果になります。
- ★上着で調節
脱ぎ着しやすい前開きがよいでしょう。



★保育園でも、暑さ寒さの対応として衣服の調節をします。長袖、半そで両方をストックしていただくと助かります。ご協力よろしくお願いします。