



ほけんだより

あおやぎ保育園 5月号

新しいお友達を迎え入れて、1ヶ月が経ちました。新入園児も少しずつ園生活に慣れ、笑顔で遊ぶ姿を見せてくれるようになりました。進級したお友達も、新しい環境に慣れて落ち着いて生活できるようになっています。5月は気候が良く過ごしやすい時期ですが、4月の疲れや、連休中の外出等により、体調を崩しやすくなる時期でもあります。十分な休養と栄養を心掛けましょう。

爪のケア

手の爪にはものをつかんだり、指先を保護したりする役割があります。また、足の爪は歩くときにも大切な働きをしています。しかし、爪が伸びたままだと、その役割もうまく機能しません。また、子どもの爪は薄くて弱いため傷つきやすい状態です。こまめに爪のケアをしてあげましょう。

*爪が伸びているかチェック



横から見た時に、指先よりも爪が出ていたら、伸びているサインです。

*爪を切るときには…

まず、爪の白い部分を 0.5～1mm程残して切ります。
さらに指の輪郭に合わせて角の部分
を切ります。
仕上げにやすりで整えると痛くない
爪に仕上がります。

※爪の形には個人差がありますので、参考程度にして下さい。

*爪が伸びていると、なぜ良くないのですか？

… 爪先の白い部分は汚れがたまりやすいところです。汚れて伸びた爪でひっかくと、皮膚を傷つけてしまいます。さらに、爪に菌やウイルスが付いていると感染症にかかりやすくなったり、とびひや水いぼなどを体のほかの場所に広げてしまったりすることもあります。

また、子ども同士で遊んでいるときなどに誤ってお友達をひっかいてしまうなど、けがをさせてしまう場合もあります。そうならないためにも、こまめに爪を切ることが大切です。

5月は内科健診があります

8日(水) 幼児

15日(水) 乳児

先月は主に乳児クラスで嘔吐、下痢症状のお子さんがいました。

お家でゆっくり休んでいただき、通常の生活が出来るようになったら登園して下さい。

傷の手当

保護者さまたちが子どもだったころ、消毒液で傷口を消毒していたのを覚えていますか？

近年では消毒することで、周りの良い細胞も壊してしまうため消毒薬は使わない傾向です。

また、ガーゼで止血はするけれど、そのままガーゼで固定してしまうとガーゼを剥がすとき傷口に張り付いて痛みにつながります。

できれば、①傷は流水でしっかり洗う（中に砂利が入っていないことを確認する）。②出血が止まらない場合清潔なガーゼなどで抑え圧迫止血する。③ラップにワセリンを付け傷口に当てる。④ラップをテープで固定する。（包帯で固定してもいい）⑤1日1回は流水で洗う。（暑い時期や浸出液であふれる場合はこまめに洗う）⑥ツルツルした新しい皮膚ができたなら「治った」と判断して大丈夫です。

保育園では、ラップでの固定では保育活動の妨げになったり、濡れてもすぐに交換できないので、絆創膏にワセリンを塗ったり、ごくごく

虫さされ

桜の花も散り、見事な新緑で木々もおおわれはじめ虫もふえてくるころとなりました。子どもたちは園の虫取り網を持って園庭で宝さがしのように虫探しをしている日もあります。

椿の葉や桜、梅、マツ属の木にいるのがチャドクガ、イラガ、マツカレハという毛虫です。

これらの他にも毛虫に触ると発疹がでたりしますが、上記の3つは注意が必要です。ふと、木の多い所に入ったら、発疹がなんてこと子どもならあると思います。そんなときも傷を見て、何か刺さっているようならピンセットで抜く、毛がついているようならセロハンテープで取る等して、まずは流水でよく流し冷やしてください。ひどいようなら、病院で相談してください。