



# ほけんだより 5月



2025年5月1日 発行

まゆみの里保育園

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないように、健康な体づくりをしましょう。

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。疲れを取って、よく眠り、しっかり食べて登園しましょう！

### ~5月のイヤイヤ期の脱出法は？~

- ・お風呂に入り、心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



## 衣替えについて

子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくと言われていて、皮膚の抵抗力も弱いので、あせもがでやすくなります。

★着替えは、薄めの生地ですぐに体温調整がしやすい服を多めに、持ち帰った分だけ翌日持参ください。また、記名してあるかご確認をお願いします。

★肌着は**通年半袖**または**ランニングタイプ**を着るようにしましょう。

★午睡時の掛布は、タオルケットをご用意ください。



## 虫刺され・虫よけスプレーの使用について

虫刺されは、まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまいますので、十分に気を付けましょう。

### 蚊

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。

### 毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした場合は、患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがあります。また、直接触らなくても毛が皮膚に触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

### ダニ

市販の虫刺され用の薬で効果があります。人によってはアレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

### ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるため、早急を受診しましょう。

## 虫よけスプレーについて

本園では、虫刺されを防ぐ為に虫よけスプレーを使用しています。

虫に刺されてしまった場合は、患部を流水で流し、かゆみ止めのムヒを塗って様子を見ます。

