



# 5月のほけんだより

令和8年5月1日発行  
くろかわのぞみ保育園  
NO.170

日中の気温も高くなり心地よい風が吹く日が多くなり、子どもたちは元気いっぱい体を動かしています。たくさん汗をかくので水分をしっかり補給していきましょう。また新しいクラスになって1か月。そろそろ、子どもたちにも疲れが出てくる頃でもあり熱や鼻水が出ている子も増えてきました。しっかり食事をとって早めの就寝で休息をとるよう心がけましょう。

## 熱が出た時の家庭でのケア



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

### <食事>



食欲があれば、のどごしがよく、消化しやすい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

### <清潔>



手足が冷たい時は熱が上がっている時です。冷やさず、服や靴下の着用で温めてあげましょう。手足が温かくなって汗をかいたら、服を着替え脇の下などを冷やします。

### <衣服>

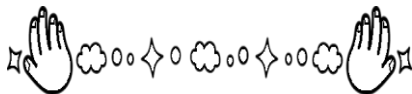


ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

## つめはきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)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、友達を傷付けてしまったりすることにもなりかねません。定期的に切ってくださいようお願いいたします。

## 身体測定

おおきくな  
ったかな♪

5月21日(木)

全園児同日におこないます。欠席されたお子さんは後日個別に測定をおこないます。

5月は胸囲、頭囲の測定もありますが、対象は0・1歳クラスのみです。2歳クラス以上で測定を希望の方は安齊までお知らせください。

## 4月の感染症

インフルエンザB…1名  
ヒトメタニューモウィルス…1名  
溶連菌感染症…1名  
コロナウィルス感染症…1名

感染症の診断がつかましたら、早めに園までご連絡おねがいたします。

## 園医健診

(ほし・ひかり)

5月26日(火)

体調不良時以外はなるべく出席していただけるようご協力お願いいたします。