



## 5月のほけんだより



R5/5/1 ハート保育園

新年度を迎え1カ月が経ちました。新しい環境に慣れ始め、お友達の名前を覚え楽しそうに遊んでいる園児の姿を嬉しく思います。

### 1. ゴールデンウィークの注意事項

- ①連休に入ります。連休中は生活リズムが崩れやすいので、いつも通り早寝早起きを心がけましょう。
- ②連休中は、開業医はお休みとなるところも多いので、体調不良時は早めの受診をお勧めします。時間外や救急の受診は、待ち時間の発生や他の病気をもらってしまう事もあり、また時間外の外来では薬処方に制限がある場合もある為早めの受診をお勧めします。  
\*小児救急電話相談 #8000 相談日時：毎日夜間（午後7時～翌朝8時）（全国同一の短縮ダイヤル） 土日・祝日・年末年始（24時間対応）
- ③暑くなってきたため、熱中症の心配もありますので、お出かけの際は紫外線対策や水分補給、休憩の取り方等注意をお願いします。  
水分補給は水や麦茶などをお勧めします。ジュースをよく飲む子は前歯が虫歯になりやすいと歯科医に聞いたことがあります。また、糖分を多くとりすぎておなかいっぱいになり、ご飯が食べられなくなったり、肥満にもなりやすいです。そのため、水や麦茶などでの補水を心掛けましょう。

### 2. 子供の爪切りについて

子供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引っかけてしまったり、割れたり、お友達を傷つけてしまうこともあります。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願い致します。

### 3. コロナについて

5月連休明けよりコロナが5類になる為、お休みの期間や、検査等いろいろ対応の変更が出てくるものと思われます。役所から新しい指針が出ましたら、保護者の方々へも伝達いたしますので、ご協力の程宜しくお願いします。