

# ほけんだより ~ラポール~ 5月号

こども家庭部幼児課

新緑の美しい季節になりました。5月5日は「こどもの日」そして、「立夏」です。暦の上ではもう夏。晴れた日には夏を思わせる陽気になることもあります。寒暖差や体調管理に気を付けて、さわやかな季節を楽しみましょう。

## 急な暑さに気をつけましょう

熱中症に注意!

5月は過ごしやすいようで、実は熱中症に注意が必要な時季です。体がまだ暑さに慣れておらず、急に気温が上がったときに熱中症になりやすいのです。さらに、子どもは身長が低く地面からの距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に周りの大人が気を配ってあげることが大切です。

### こんな様子はありませんか？

- ✓顔が赤くほてっている
- ✓ひどく汗をかいている



### 熱中症を防ぐために

- ◎ 水分+塩分補給(スポーツドリンク、麦茶など)
- ◎ こまめな休憩
- ◎ 暑さに応じて脱ぎ着できる服装
- ◎ 屋外ではぼうしをかぶる

### 今のうちに暑さに慣れよう

体は急に暑さには慣れません。まだ過ごしやすいこの時期から、**<外で遊ぶ→汗をかく→水分をとる>**習慣をつけるようにしましょう。暑さに強く、熱中症になりにくい体になっていきます。

## からだ・心のつかれ大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、約1か月。

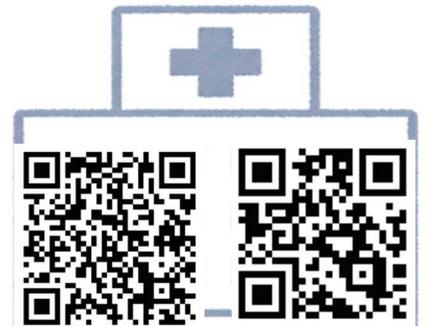
だんだん新しい環境にも慣れ、バタバタした感じが少し落ち着いてきた頃ですが、そろそろお疲れモードになってくる時期でもあります。保護者の方もお疲れは出ていませんか？新しいことや変わることがたくさんある時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、心も体も疲れやすいのです。ゴールデンウィークなども活用して、睡眠を多めにとり、美味しいものを食べる、好きな遊びを楽しむ…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。色々なことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてくださいね！

## 大型連休中の過ごし方

休日が続くと、どうしても生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れてくると、体調も崩しやすくなります。休み明けの登園のためにも、いつもの生活リズムをできるだけ保てるようにしましょう。

### ★プラスα★

ゴールデンウィーク前にかかりつけの医療機関の連休中の開院日を確認しておきましょう。



夜間・休日の  
受診(彦根市)

受診を迷ったら  
(小児科学会)

## 爪はきれいですか？

子どもの爪は大人よりも伸びるのが早く、ひっかかってケガをしたり、お友達をひっかいてしまったりすることがあります。安全面と衛生面から、**1週間に1回程度は手と足の爪をチェック**するようにしましょう。親子のコミュニケーションの一つとしてもおすすめです。手のひら側から見て、**指先から爪が見えているかいないかくらい**が理想の長さです。



角を切り込んだ爪(バイアス切り)や深爪、長すぎる爪は、巻き爪や変形爪などのトラブルの原因になります！

前日に38度以上の熱が出た場合や、解熱剤を使用した場合は登園を控え、おうちで様子を見てあげてください