ほけんだより　５月号

椙山女学園大学附属
椙山こども園
養護教諭　竹内

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう。

爪について

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。
また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすい部分です。指しゃぶりや爪をかむくせがあると、ばい菌を直接取り込んでしまいます。
爪や指先のチェックを兼ねて、**週に一度は爪を切るようにしましょう。**

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

早寝のためにできること

❶まずは早起きから
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

❷朝の光でスタート！
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

❸日中にしっかりあそぶ
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

❹午睡は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くても 15 時半までにできるといいですね。

❺おふろはぬるめに
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

❻入眠前の習慣づけを
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

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。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
・たくさん体を動かす
・睡眠時間をしっかりとる
・3食しっかり食べる

５月身体測定：　５月１２日(水)