



ほけんだより



公立保育所 看護師
令和7年5月 発行

春の風が心地よく、爽やかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出てケガをしやすく、体調を崩しやすいシーズンでもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



5月5日は「立夏」です！



「立夏」は、夏が始まる日とされています。日中の気温が上昇して汗ばむ日もあります。夏に向けて元気な体作りをしていきましょう。

また、体がまだ暑さに慣れていないこの時季に熱中症を起こしやすいとも言われています。まだ早いと油断せずに、帽子をかぶり、こまめな水分補給も忘れないようにしましょう。これからの季節、出かける機会も多くなるかと思います。体調には十分気をつけましょう。



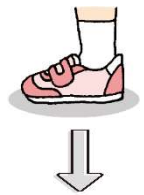
子どものケガ

体を動かしやすい服装で防ぎましょう！

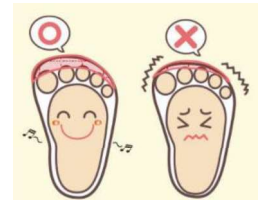
子どもは、

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

などで、ケガをしやすいです。



一方で、子どもの運動神経の発達には12歳頃までに完了するとも言われており、小さな頃から体を動かすことは、その後の成長に良い影響を与えます。安全に活動ができるよう体を動かしやすい服装での登所、サイズのあった靴（足の大きさより5mm～1cm余裕がある）を履いているか、この機会に確認をお願いします。



休日の過ごし方

5月はゴールデンウィークがあります。旅行やテーマパークなどに出かけるご家庭も多いかと思います。休み中は、どうしても生活リズムが崩れてしまいます。生活リズムの変化は体調不良にもつながります。ゴールデンウィークに関わらず、連休後や週末は余裕のある計画を立てられるといいですね。



「ちょっとのケガは大きな学び」

子どもが転んだり、ぶついたりして泣いてしまうと、大人はつい「かわいそう」と手を差し伸べたくなります。でも、ちょっとのケガは、子どもにとってとても大切な経験です。

転んで痛かったことで「ここは滑りやすい」と気づいたり、ぶつけて「このくらいの速さは危ない」と学んだり。体験から得る感覚は、どんな言葉よりも記憶に残ります。また、「痛かったけど自分で立てた」という経験は、心のたくましさも育ててくれます。

爪のケアは できていますか？

大人に比べて子どもの爪は伸びるのが早いと言われています。爪が長く伸びていると、思わぬ時に友だちに爪が当たってしまい、ケガをすることもあります。その他、ばい菌やホコリが入ったり、爪が割れたりすることがあるので注意しましょう。

注意 子どもの爪のおしゃれ

時々、手足の爪にマニキュアを塗っているお子さんを見かけることがあります。子どもの爪は柔らかく薄くて刺激に弱いので、かぶれや赤み・ただれなどを起こしてしまう可能性があります。また、マニキュアを塗ってしまうと、緊急時に測定する酸素飽和度が正しく測定できないことがあります。

そのため、両手・両足の爪にマニキュアを塗るのは控えましょう。



虫刺されの応急処置

虫刺されは虫毒によるアレルギー反応です。少し腫れたり水ぶくれになったり、症状は子どもにより様々です。

ハチ

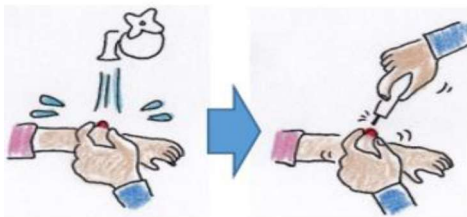


針が残っている場合は、毛抜き等で取り除き、水道水で傷口をよく洗います（ハチ毒は水に溶けやすいので、傷口から毒を絞り出すように、流水で洗い流しましょう）。

痛みや腫れがあるときは濡れタオルなどで冷やし、虫刺され用軟膏（抗ヒスタミン剤入り）を塗ります。

※呼吸が苦しくなる、顔色が悪い、吐き気がある、意識がない、一度にたくさんのハチに刺された、ハチに刺されたのが2回目という場合は救急車を呼びましょう。

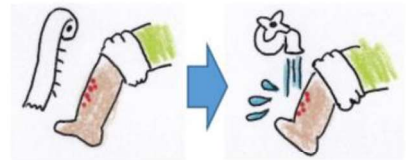
※「アンモニア水や尿をかける」という昔からの言い伝えがありますが、効果はありません。



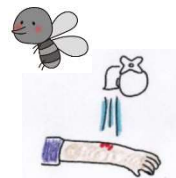
毒蛾・毛虫



毒蛾の粉や毛虫の毛に触れた場合には、衣服を脱いで衣服を脱いでガムテープなどで毒針毛を取ります。その後、流水で洗い流します。腫れやかゆみがひどくなることもあるので、受診しましょう。



蚊



水道水で洗い流し、冷やしましょう

春～初夏にかけての服装

この時季に外で遊ぶ時の服装は、長袖・長ズボンが最適です。日焼けや虫刺され等から皮膚を守ることができ、また、転倒した場合、ケガから身を守ることが出来ます。



皮膚トラブル予防に！

子どもはかゆみを我慢出来ずに、掻きこわしてしまいがちです。掻きこわすとびひになることがあります。掻きこわさないためにも、爪を短く切って清潔に保ちましょう。

