



公立保育所 看護師
令和8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。一方で、一日の気温差が大きく、体や心に疲れが出るため、ケガをしやすい体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



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、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。体を動かしやすい服装で登所し、安全に活動ができるようにしましょう。



お子さんの衣類、 ここをチェック

ズボンの丈は くるぶしまで

丈が長すぎると、転びやすいです。長い裾を折り上げるだけでは、時間とともに落ちてしまうので、縫い付けて留めると良いです。

フードのひもは けがの原因に

フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまる恐れがあります。保育所で着るものはフードのないシンプルなものを選びましょう。

靴はこまめに サイズの見直しを

靴が緩かったりきつかったりすると、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm～1cmほどの余裕があるものを選びましょう。



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

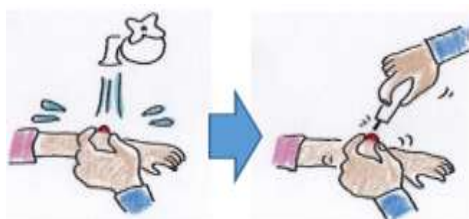


針が残っている場合は、毛抜き等で取り除き、水道水で傷口をよく洗います（ハチ毒は水に溶けやすいので、傷口から毒を絞り出すように、流水で洗い流しましょう）。

痛みや腫れがある場合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、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



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、バイ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。

子どもも5月病!?

新しい生活に慣れてきた頃ですが、子どもは大人が思っている以上に頑張りすぎて、ストレスを感じていたり、連休明けにまた気持ちが不安定になったりするお子さんもいます。

- 普段泣かない子が泣く
- 目をパチパチさせる
- 今までできたことが「できない」「やって」など何か理由をつけて困らせたり、元気がない

など、子どものちょっとしたサインに「わがママ!？」というようにとらえてしまうことも多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。

子どもたちは毎日、集団生活の中で様々なことに挑戦し頑張っています。その頑張りを認め、言葉で伝えたり、触れ合いを大切にすることで、安心感が生まれ、次に頑張れるエネルギーにつながります。ご家庭においても短い時間でも良いので、愛情をたっぷり注ぐ時間を作ってみましょう。

どんなお薬より効果てきめんかもしれません。

