

# ほけんだより



##  
#  
#

長引く自粛の中ストレスもたまり運動不足になってしまいますね。気温の変化が激しく暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすかったり体調を崩し易いので注意しましょう。暑くなり始めると夏風邪や胃腸炎も流行ります。しっかり手洗いうがいをして病気を予防しましょう。また例年ですと全園児健康診断がありますが3蜜を避けるため乳児健診と一緒に1クラスか2クラスずつ毎月行っていく予定です。状況によっては延期もありますのでご了承ください。 看護師#松坂美奈子

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**事故に注意!** 子どもが成長してくると、今までできなかったことができるようになったり、思いもよらない行動をしたりヒヤリとすることがあります。H28年の不慮の事故死のなかで窒息が最も多くついで溺水となっています。子どもの事故の多くは家の中で起きています。家庭で過ごす時間が多い今、子どもを危険から守るために家の中を見直してみましょう。また抱っこひもからの転落やベビーカーの荷物のかけすぎによる転倒・転落にも気を付けましょう。

## 窒息する要因

- ①食べ物やおもちゃが「**気道に詰まる**」  
歩きながら口に物が入っていると窒息の危険があるので座って食べさせましょう。また小さい豆やおもちゃなどもなめていて詰まることがあります。シール等も要注意です。
- ②洗面所、洗濯機、水桶などで「**溺れる**」  
プールや川などだけではなく!  
水をのぞき込まないようにそばに台になる物は置かないようにしましょう。
- ③睡眠中に寝具などで「**鼻や口がふさがる**」  
乳児の場合はクッションやふとんで鼻・口を覆われることで窒息することもあります。



背部叩打法などいざという時の対処法を日頃から学んでおきましょう

## 保健行事

5/28 0.1才健康診断  
毎月初め 身長体重測定  
感染症状況 (4/15~5/8)  
水痘 2名