

# 5月 ほけんだより

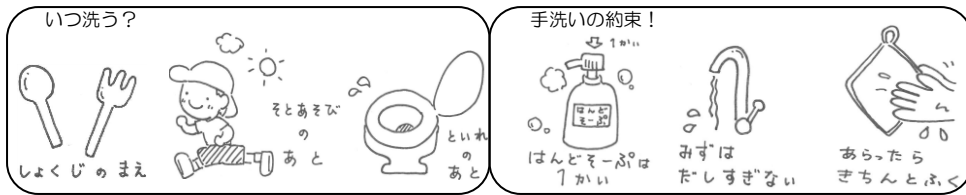


令和4(2022)年5月号 わかばこども園 稲垣陽子

## 楽しく手洗い!

コロナウイルスに限らず、感染症予防の基本は丁寧な手洗いです。園では特に排泄後・戶外遊び後・食事前には、欠かさず手洗いをしています。

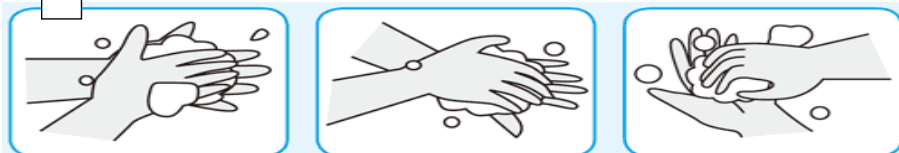
また、「①ハンドソープは1回 ②水は勢いよく出しすぎない ③洗ったらきちんと拭く」の3つの約束も合わせて子ども達に伝えています。



伊丹市オリジナル「てあらいのうた」(伊丹市 YouTube で公開しています)で、丁寧な洗い方ができます。「てあらいのうた」でなくても30秒ほどの歌(例えばハッピーバースデーなど)の間石けんで手をこすることは感染予防に効果的と言われています。歌いながら楽しく感染予防の習慣ができたらと思います。



歌いながら、楽しく丁寧に手洗い!



♪てをあらおう てをあらおう きれいに しましょ つめくるる つめくるる



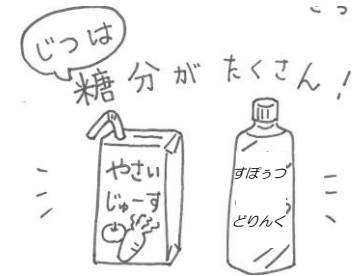
♪ゆびの あいだも おやゆび ねじって てくびも わすれずに

## 日中は暑くなるが増えてきました

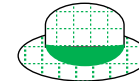


急な暑さに体温の調節が伴わず、熱中症になる危険性があります。ご家庭でも、帽子着用とこまめな水分摂取を心がけてください。

なお水分を摂るときは、スポーツドリンクやジュース(野菜ジュースも)、乳酸菌飲料などの摂り過ぎにご注意ください。これらは一見体に良さそうですが、思いのほか糖分が多く、1日の糖分摂取目安量(1日25g以下)をオーバーしやすくなるリスクがあります。



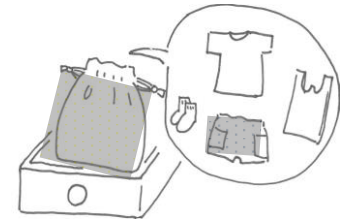
## 服装の調整を



日中はかなり暑く、早朝や夕暮れ時との気温差が大きいです。日中は半袖で過ごし、朝夕は上衣を着用するなどして服装調整をしましょう。

る前に、家庭でも帽子を被る習慣をつけておきましょう。

園の引き出しの中の着替えも季節に合わせたものへ交換・補充をよろしくお願いします。また、着替えが足りず保健室からの貸し出しを行う場合があります。ご家庭で洗濯をして2日以内に返却してください。



## 健康診断について

- 内科健診 5月31日(火) 4、5歳児クラス  
6月14日(火) 0~3歳児クラス
- 歯科健診 6月1日(水) 全園児
- 尿検査 6月2日(木) 3~5歳児クラス
- 視・聴力検査 5月23~30日 4、5歳児クラス

## お世話になる園医の先生

- 小児科医:  
高野 勉先生
- 歯科医:  
上り口 晃成先生
- 薬剤師:  
田村 恵美先生