



# ほけんだより

令和3年5月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 看護師

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れ、身体や心に疲れが出て、怪我をしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。生活リズムを整え、規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

5月の保健行事予定  
中旬以降 身体測定

4月の感染症発生状況  
突発性発疹 1名

## 子どもの爪トラブル



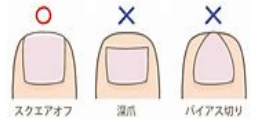
- **2枚爪** 2枚爪の原因には乾燥と外的な刺激があります。  
洋服や寝具に引っ掛かるなどの刺激で爪が剥がれたり欠けたりしてします。
- **巻き爪** 深爪をしている、爪の角を切りすぎている、靴のつま先がきつく圧迫されると巻き爪になりやすいと言われています。
- **化膿性爪囲炎** 爪の周りが赤くなっている、痛みがある、膿んでいる場合は、化膿性爪囲炎の可能性があります。処置や薬の使用が必要な場合があるので、小児科または、皮膚科に受診しましょう。

**予防策** 乾燥を予防するため、保湿剤を塗る。

靴が小さいと外的な刺激を受けやすいため、靴のサイズを適宜確認する。

爪が剥がれたり欠けたりしやすい場合は、やすりを使用し断面を滑らかにする。

足の爪は丸く切らずスクエア型に切る。



## 生活リズムを大切に

### ●早寝・早起き

寝不足や不規則な睡眠は、成長ホルモンの分泌に影響を与え、生活リズムを崩します。まずは、早寝・早起きから始めましょう。

### ●朝ご飯

朝ご飯は、起きて活動するためのエネルギー源です。しっかり朝ご飯を食べると、よく遊べ、そのことにより昼食もよく食べられ、よく眠れるというリズムができます。

### ●朝の排便

朝ご飯をしっかり食べると腸の動きも活発になり排便習慣がついてきます。まずトイレに座ってみることに始め、習慣にしていきましょう。



## 春の健康診断

内科検診：6月1日(火) 10:00～

歯科検診：6月10日(木) 10:00～

※全園児対象です。

当日は、9:15までに登園してください。

歯科検診日は、歯みがきをしてから登園してください。



## 新型コロナウイルス感染症対策

東京都は、4月25日～5月11日まで緊急事態宣言が発令されました。

保護者のみなさまには、4月16日付と4月23日付に江東区から配布された書面を再度ご確認ください、引き続き感染症対策にご理解、ご協力をお願いいたします。