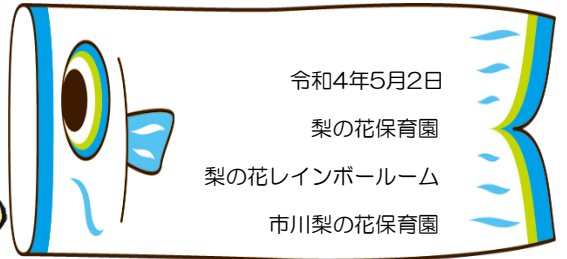




5月ほけんだより



令和4年5月2日
梨の花保育園
梨の花レインボールーム
市川梨の花保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したり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。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

アタマジラミに注意

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていともうつってしまいます。

アタマジラミをチェック!

- 卵は細長いだ円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックして。

シラミを見つけたら早めの^{くじょ}駆除を！
放っておくとどんどん増え、周りにうつってしまいます。



アタマジラミの予防と駆除

予防

- 毎日大人が洗髪する
- 髪はできるだけ短くするが長い子はしばる
- 衣類や寝具はいつも清潔に
- こまめに掃除機をかける
- とくどきシラミチェックを

いつもすっきり頭でいるために予防を心がけましょう。もしシラミを発見したときは、すぐに駆除を!

駆除

特殊なシャンプーで洗髪

薬局で購入できる「スミスリン」という殺虫効果のあるシャンプーを2～3日に1度使って洗髪。1か月ほど使うことで効果が上がります。

卵は発見次第つぶす

卵を見つけたら目の細かいくしですき取り、つぶします。

