



ほけんだより 5月号



令和2年 5月1日発行
みちのこ保育園

春のさわやかな風が心地よく感じられるようになりました。天気も良くなり、外でたくさん遊びたくなりますね。しかし現在は新型コロナウイルスの影響があり、不要不急の外出を自粛している状態です。その中でも身体や心に疲れが出て怪我をしたり、体調を崩しやすい時期になっています。規則正しい生活し、手洗いうがいを丁寧にいきいきと過ごせるようにしましょう。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな 手の洗い方

			
腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	石けんをしっかり泡立てます。	手の平を合わせて洗います。	手の甲を洗います。
			
指と指の間を洗います。	指先、爪の中を洗います。	手首を洗います。	石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

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。

☆歯科検診があります☆

日時：5月28日（木）9:00～

医師：堀部先生

☆注意事項☆

- ・朝、きれいに歯磨きをしてきてください
- ・検診当日休みのお子さんは、9時以降にお越しください。

※担任に前もって連絡をお願いします。