

# 5月ほけんだより

令和8年 5月号

おおぶち そよ風こども園

若葉が芽吹き、吹く風が気持ちのよい季節になりました。園では子ども達が少しずつ新しい環境に慣れ、元気いっぱいに登園して来る姿がたくさん見られるようになってきました。

戸外で過ごすことが気持ちよいこの季節、少しずつ日差しが強くなり、汗をかくようにもなりますので、ご家庭でも衣服の調節をしたり、汗を拭いたりするなど快適・清潔に過ごせるといいですね。



気を付けよう！アタマジラミ！

気温が上がると、シラミが寄生しやすくなります。

こまめにお子さんの髪の毛のチェックをお願いします！早期発見で感染拡大を防ぎましょう。



## アタマジラミに気をつけて

- まず、卵を見つけましょう(0.5mmくらいの白色の球～楕円形です)。
- 後頭部や側頭部に多く、フケと間違いやすいですが、髪の毛に付着しているので、簡単には取れません。
- 見つけたら一斉に駆除することが効果的です。

## アタマジラミを見つけたら

- 寝具、衣服などをよく日干ししましょう。シーツ、まくらカバー、帽子は熱湯で洗いましょう。
- 清潔にし、タオルやくしの共用はやめましょう。
- 医師の診断を受けましょう。事情によっては薬局に相談してみましょう。



## 元気の源・朝ごはん

1日元気に過ごすために、朝ごはんを毎日しっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。



GWが始まります。お出掛けの際の怪我や、生活リズムの崩れによる体調不良に気を付けて下さい。毎日元気に登園するためには、起床時間と就寝時間を守ることが大切です。起きたら陽の光を浴びて、朝ご飯をきちんと食べましょう。生活リズムが整うと、体にいいのはもちろんですが、気持ちも安定してきます。

不安やいらいらが減り遊びにも積極的に参加できます。

