

ほけんだより 5月号

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しましょう。



早寝早起き



早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣づけることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝つきが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ごはんのにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけたりするのも良いでしょう。



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、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。お家では定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝が出来ている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。