

# ほけんだより 5月

令和6年 5月2日  
認定こども園 白梅幼稚園  
看護師 田原 由紀子

入園・進級から1ヶ月。あっという間に過ぎたのではないのでしょうか？  
子どもたちも少しずつ新しい生活に慣れてきたようで、毎日、元気いっぱいです。  
例年、この時期は、大人も子どもも疲れが溜まって来る頃…。1日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。  
お家に帰ったら、しっかり食べて、ゆっくり眠って、元気に過ごしていきましょう。

## 尿検査があります！

5月7日(火)配布 → 8日(水)提出 (朝一番の尿を採ってください！)  
(採尿セット) 10時までに提出をお願いします

全園児対象  
です！

★尿検査は、腎臓や糖尿病を早期発見するために行う大切な検査です。  
忘れずに提出をお願いします。

※採尿セット配付日や提出日に欠席する場合は、担任か看護師までお知らせください

## つめを切って 清潔に ✨



### 子どもの爪のきれいな切り方

子どもは新陳代謝が活発なので、大人より爪が伸びるのが早く、『ついこの前切ったのに、もうこんなに伸びたの?!』と驚くことがあると思います。

爪も柔らかく割れやすいためこまめなお手入れが大切です。

上手に切るコツは、一気に切らず、少しずつちょこちょこ切ることです。子どもはじっとしてられないことも多いので、ケガをしないように、お昼寝中や夜寝た後に爪を切るとよいでしょう。「土曜日に爪を切る!」とあらかじめ曜日を決めておくと忘れずにお手入れできそうですね!

手の爪は1週間に1回、  
足の爪は2週間に1回を目安に切りましょう!

子どもたちは、毎日、様々なものに触れて遊びます。  
爪が長いと、爪の中に汚れが溜まり、炎症をおこし、爪の病気になることもありますので、手洗いで落としきれない汚れは、ご家庭できれいに落としてあげてください。  
また、ひっかき傷や爪割れ、とびひの原因にもなります。

伸びた爪は、自分だけでなく友だちを傷つけてしまうこともありますので、伸びている時は、ご家庭で爪を切って登園していただくようお願いします!

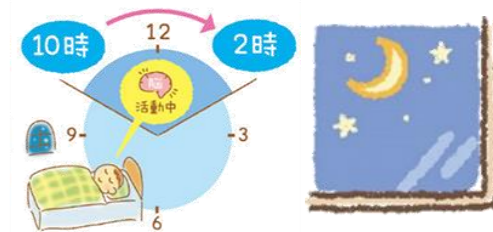
#### 爪切りのポイント



爪を切る時は、爪のかたちを丸めずに、「ほぼ四角く=スクエア」に切るのが基本です。爪の長さは指先とほぼ同じくらいの長さに切り、両端は残しておきます。

引用文献: 子供の爪のきれいな切り方「育心会」のコラム

## 子どものリズムを大切に!



「寝る子は育つ」ということわざがありますが、これは科学的にも証明されており、夜寝ている間に、「成長を促すホルモン」が分泌されます。(しかも、22時から2時の間は他の時間の倍以上の分泌がある睡眠のゴールデンタイムです!)  
また、夜は真っ暗な部屋でぐっすり眠り、日中は明るい太陽の下でたくさん遊ぶことで、「情緒を安定させるホルモン」や「気持ちをほつらつとさせるホルモン」がしっかりと分泌され、子どもの成長に大きな影響を与えます。

規則正しい生活リズムは、子どもの成長を促すと言われていますが、これは、自然に身に付くものではありません。小さい頃からの習慣づけが必要です。

1歳~3歳までの理想的な睡眠時間は、お昼寝と夜を合わせて、11~12時間程度と言われています。理想は「夜9時間+お昼寝2時間」。  
お子さんの睡眠時間はどれくらいでしょうか?なるべく、夜9時頃までに眠り、朝7時までに起きるリズムで過ごすよう整えてください。

子どもの成長に大切な「良質な睡眠」を、しっかり確保するために、幼稚園が休みの日も子どもの生活リズムを崩さず、ゆとりをもった生活ができるようご家庭でもご配慮ください。

## 夜 寝る時間を決めましょう

子どもの寝る期間(20時~21時位)になったら「テレビを消す」「電気を暗くする」など、家族みんなで協力し、早めに眠れるようにしましょう!(大人の時間に合わせて寝ると睡眠不足になります)

## 朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って(拭いて)、着替えて、しっかり朝ごはんを食べる時間の確保をお願いします。自分で身の回りのことが出来るようになると時間もかかります。せかさずに済むよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

## 4月の感染症情報

流行性耳下腺炎 1名  
感染性結膜炎 1名

⚠ 目の充血、目やにでの受診が多くなっています。

🌟 同居の家族が感染症に罹った時  
🌟 病院を受診し、感染症の検査した場合  
➡ 必ず、幼稚園へお知らせください!

欠席の登録はハグノートをお願いします

## 5月の身体測定のお知らせ

1日(水) ひよこ  
7日(火) あひる・うさぎ  
9日(木) りす  
10日(金) そう・くま

\* 欠席の場合は、直近の登園日に測定します  
\* 都合により日程が変更になる場合があります