



保健だより 令和8年5月号

丸森たんぽぽこども園

新しい生活が始まって2ヶ月近くが経ちました。
初めての経験や集団生活、気候の変動もあり、体調を崩す子もいます。
毎日元気に登園できるように、健康チェックをお願いいたします。
大人も子どもも元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。
まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始めてみましょう。

★こども園での手当てのしかたについて★

《転んだ時などのすり傷》

水道水で傷を洗い、止血を確認後血液が付着する場合だけ絆創膏やガーゼで保護するようにしています。

※帰宅後に、絆創膏やガーゼをはがして、傷の状態(化膿してないか、出血してないか等)を確認するようにしてください。

《虫刺されや打撲》

保冷剤で10分以上しっかり冷やすようにしています。

《発熱》

冷却ジェルシートを使用しても、体温を下げる効果はありません。
窒息事故や皮膚のかぶれなどの報告もあるため、使用していません。

※手や足が冷たい時は寒気が続いているため、37.5℃以上あっても冷やさず、靴下をはいたり衣服の調節をして身体を温めるなどの工夫をしています。

★子どもの怪我を防ぎましょう★

- 髪の毛：前髪が目にあたって傷つけたり、視界の妨げになり転びやすくなったりします。視力の発達に影響することもありますので、前髪で目が覆われないようにしましょう。
- 服装：子どもが自分で着脱しやすく、動きやすいデザインや生地を選び、肌着は年間通して半袖かランニングタイプがおすすめです。
- 靴：子どもの足のサイズは1年間に約1cm大きくなりますがすぐに大きくなるから…とサイズが大きいと歩きにくいだけでなく、転倒し怪我をしやすくなります。子どもが自分で脱ぎ履きしやすいデザインの物を選びましょう。
- 爪：薄くて鋭利な子どもの爪は、肌に当たっただけでも傷を作ります。伸びるのも早いので一週間に一度は切り、周囲はヤスリなどで丸く仕上げましょう。

★たんぽぽこども園の嘱託医の先生方★

内科健診 丸森町 山本医院 山本 正秀先生
歯科検診 丸森町 谷津歯科医院 谷津 正則先生

※年2回の健診や感染症予防などについて相談させてもらっています。
また、園で怪我をした際に特にかかりつけ医院がない場合は、嘱託医を受診しています。

!!意外と気づきにくい梅雨時期の熱中症!!

熱中症は湿度の高い梅雨時期から気を付けなくてははいけません。梅雨の時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。こども園ではこまめな水分補給の声かけをしています。ご家庭でも就寝前や起床後、お風呂上りや軽い運動をした後は、しっかり水分補給をしていきましょう。