



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和6年4月30日発行

5月5日は「立夏」暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、体を動かすととても気持ちがいいですね。でも体はまだ暑さに慣れていないため、急に体を動かすと熱中症の危険があります。こまめな水分補給を忘れず、疲れたなど感じたら無理をせず休むようにしましょう。早寝・早起き・朝ごはんを体調管理をしっかりとしていきます。



## 健康診断の日程

内科健診  
歯科検診

17日(金) 13時～  
30日(木) 10時～

朝の歯みがきをしっかりと  
して来てください!

### 【嘱託医のご紹介】

(内科)

年に2回健康診断をしていただき、健康相談についてのご指導とご協力をいただいている園医の先生をご紹介します。

(内科) (かなや小児科)

金谷 能明先生

(歯科) (明野デンタルクリニック)

板井 知洋先生



ご質問やご相談がありました担任または看護師へお知らせください。※健診を当日に受けられなかった場合には、後日個別にて受診をお願いします。できるだけ都合でのお休みがないようにお願いします。

### 手足口病が増えてきています!

手足口病はその名のとおり、手や足、口などに発疹ができる急性ウイルス感染症です。幼児を中心に夏季に流行するといわれていますが、今年は今の時期より感染が増えつつあります。まれに髄膜炎や脳炎をおこすこともありますので注意が必要です。登園基準は「発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること」となっています。症状が軽快し、登園される際は「登園届」の提出をお願いします。



爪を切りましょう! 爪が長いと自分の皮膚やお友だちを傷つけてしまうことも・・・

☆爪の切り方をご紹介します☆

覚えておこう!

## つめの切り方

### 形



四角く、角が少し丸い  
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

### 長さ



爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

### 切るタイミング

1週間に1回を目安に  
お風呂上がりがおすすめ。  
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

