



めぐみほけんだより 5月号

学校法人亀井学園
令和8年5月

過ごしやすい季節になり、外遊びの機会が増えてくることと思います。気温や湿度が上がり始める5月。体はまだ暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高まる時期です。こまめな水分補給や体調管理を今から心がけ、暑い季節に備えましょう。

プールが始まる前に

6月下旬から、水遊び・プールが始まります。プールが始まる前に、皮膚や目、鼻、耳の病気は治るまで、時間がかかります。早めに受診した方がよいものとして、水いぼ、中耳炎、結膜炎などがあります。専門の病院を受診して、しっかり治しましょう。とびひや風邪をひいている時、下痢など体調不良の時は、水遊びやプールができない場合があります。万全の状態での夏の遊びを楽しみたいですね。



熱中症対策は5月から！！

《熱中症の主な症状》

- ・大量の汗
- ・頭痛、めまい、だるさ、意識障害
- ・吐き気・嘔吐
- ・手足の運動障害
- ・筋肉痛、腹や足のけいれん



熱中症予防のポイント

- ①暑さを避けましょう
- ②こまめに水分補給をしましょう
- ③日頃から体調管理をしましょう
- ④暑さに備えた体づくりをしましょう

「熱中症かな・・・」と思ったら



脇の下・そ径部
を冷やします



こんな時は救急車を呼びましょう！

- ・意識がもうろうとしている
- ・呼びかけても反応がない
- ・自力で水分摂取ができない

【幼稚園の虫対策】

- ・蚊取り線香や、虫よけスプレー等を使用して虫対策を行っております。
- ・外遊びの時は、虫よけスプレー等を使用することがあります。
- ・蚊などの虫に刺された場合、流水で洗い流し、ムヒを塗る場合があります。直接お子さまのお肌に触れるものですので、使用を希望されない場合は、お手数ですが担任までお知らせください。
- ・園庭の玩具やバケツなどに、水が溜まらないよう定期的にチェックします。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて隅々まで丁寧に洗うことが大事です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



耳に、鼻にもものが入ってる！

小さな子どもが、鼻や耳に小さなものを入れてしまい、取れないことはよくあります。例えばビー玉、豆類、BB弾、ボタン、植物の種、ピアスのキャッチ等。痛みがあればすぐ気付きますが、痛みがないと、耳掃除で見ても、初めて気付くこともあります。子どもには「入れちゃダメ」「すぐ教えて」としっかり言い聞かせましょう。

～注意！無理にとろうとせず、病院へ～
取ろうとして奥に押し込んでしまいがちです。
小児科か耳鼻科で取ってもらいましょう。

