



# 5月のほけんだより

令和7年5月



上間さつき認定こども園  
看護師 石原

入園してから早や1ヶ月がたとうとしています。5月は暑くじめじめした日が続いたり、園生活で頑張っている子どもたちは疲れが出る頃です。睡眠・食事・休養をしっかりと取りご家庭での健康管理に努めていただけるようお願いします。



## 虫刺され



春から夏にだんだん気温が高くなると虫たちも元気になってきます。虫刺されは搔かないことが大切です。傷から菌が入り悪化しとびひになってしまうこともあります。十分に気をつけましょう。虫よけスプレーは医薬部外品ですので園では使用できませんので、ご理解下さい



## 虫刺されの予防

- 虫刺された直後は、すぐ洗い流すことによってかゆみや腫れを抑えます
- 皮膚の露出をなるべく少なくしましょう！ 長袖・長ズボンがおすすめです
- 虫は「白」「黄色」を好むそうです。この色を避けるのもいいかも知れません。  
(白と黄色を好む理由として、日本には白と黄色の食物が多いため食物を好む虫たちが白と黄色に集まりやすいということです)

## ハチに刺された時の注意点

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。皮膚に残った毒針を強く押したり、押し込んだりしない。毒針が皮膚に残っている場合は、毒針を取り除き、傷口を水道水で洗い流し、冷やします

## つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にバイ菌が繁殖しやすくなります。乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。深づめには要注意！

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



GWにはたくさんの観光客が集まり感染症が増える恐れがあります。感染症予防に努めましょう

