

爪切りのポイント

- ☆赤ちゃん、乳児はハサミ型の爪切りがベター
⇒爪が軟らかいため、ハサミ型の方が切る際に調節がしやすいです。
- ☆お風呂あがりは避けましょう
⇒爪が軟らかくなるので、切り過ぎてしまいがちです。
- ☆動かない工夫を
⇒寝ている時に切るのも1つの手です。起きている時は、おうちの方の膝に座って抱っこするなど、お子さまが安定している姿勢で切りましょう。手または足をしっかり手のひらを合わせて固定して、爪を切る指は親指と人差し指で押さえます。
- ☆ふれあいの時間としての爪切り
⇒お子さまとのコミュニケーションのひとつにもなります。お手入れをしながらおしゃべりを楽しむのもよいですね。爪切りが苦手なお子さまが緊張している時にも、「きれいにしようね」など言葉をかけてあげましょう。



気になる！爪のこんな症状

<巻き爪>

爪の外側の端が皮膚に食い込んでしまい、痛みを伴います。靴のサイズが小さいことや深爪などが主な原因です。お子さまの靴のサイズの確認や、爪を切る際の切り方にご注意ください。

<スプーンネイル>

爪がスプーンのように反り返るもので、生後1～2年は爪が薄いため起こりがちです。成長に伴い正常の形になることがほとんどです。

<二枚爪>

乾燥や血行不良などが主な原因です。手洗い後しっかり水を拭き取り、指先の保湿を心がけましょう。また、二枚爪になっている場合、爪切りでのケアは爪に負担がかかってしまいます。やすりでこまめに整えましょう。

体温を正しく測いましょう

測る時のコツ☆

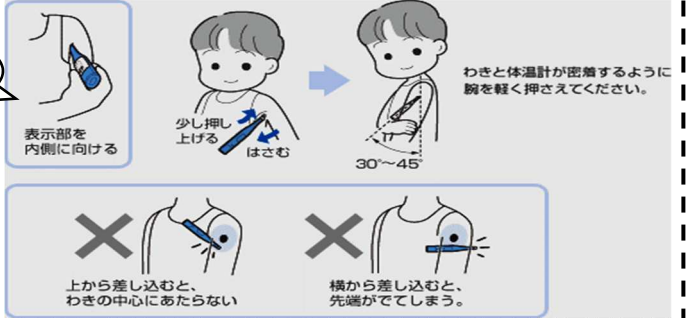


わきの温度は中心ほど高く、周辺は低くなっています。



測る場所はココ！

温度が高いのはわきの中心



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ

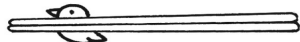
横から差し込むと、先端がでてしまう

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ②たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



忙しい中での食事の支度、毎日が完璧である必要はありません。
☆市販のお惣菜にひと手間加える
☆電子レンジを活用する
☆バナナや納豆などそのまま食べられるものを取り入れるなど、無理なくやっていきましょう。



☆虫よけスプレーの使用について☆

蚊が発生する時期が近づいてきました。今年度も、園でのお子様への虫よけスプレーの使用、虫刺され時のムヒベビーの使用について、保護者の方のご承諾を頂きたいと思っております。後日配布いたしますので、よく読んでご記入をお願い致します。
☆園で使用する虫よけスプレーは「プレシャワ DF ファミリーユース(KINCHO)」になります。後日事務所前に見本を置いておきます。
※ディート不使用の製品です
☆主に戸外活動時に使用します。
☆家庭からの持ち込みは出来ません。
☆家庭で使用したことのない場合、不安がありましたらパッチテストの実施をおすすめします。
☆虫よけシールの使用は、誤飲の予防のためご遠慮いただいております。



今後の健診・検査予定

歯科健診: 6月27日(木) 内科健診: 7月11日(木)

☆全クラス対象です

♪尿検査 6月

☆幼児クラス対象となります

いずれも詳細は掲示にて後日お知らせします

4月の感染症発症状況

感染性胃腸炎 4件
溶連菌感染症 1件
突発性発疹 1件

GW前に、都内でインフルエンザの流行のニュースがありました。引き続き注意していきましょう！