

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出てけがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。特に連休明けは、生活が乱れがちになってしまうので、規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

### 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

#### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

#### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。自分で鼻をかむ習慣がつくといいですね。

#### 鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



### 忘れ物はないですか？

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、着替え、歯ブラシ、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。持ち物には必ず記名をお願いいたします。

### 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。