



ほけんだより



令和6年度 3月号

春日つぼみ保育園

今年度も残りわずかとなりました。新年度へ向けて子どもたちもワクワクドキドキしながら生活しているか
と思います。季節の変わり目は寒暖差も激しく、体調管理も難しくなります。衣服の調節だけではなく、適
度な運動と栄養をとり、風邪をひきにくい身体づくりを心がけましょう☆



春の衣替え



少しずつ日中の気温も上がり、温かい季節を迎えます。しかし、登降園時はまだまだ寒さが続くため、
厚着をしがちになります。日中は園庭を走り回ったり、室内でも体を動かして汗をかき過ごす事も多い
です。気候に合わせて着脱できるように、重ね着や薄手の上着などで調節し、昼間は動きやすい服装で
過ごせるようにしましょう☆

薄着 で過ごすことで体温調節機能も高まり、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力
も高まります。厚着で過ごすとう汗をかき、皮膚トラブルの原因や、体が思うように動け
ずケガの原因につながる場合があります。

肌着 も厚手のものを着ることで動きにくいだけでなく、着脱の妨げや、ごわごわし
て動きにくさの原因にもなります。また、汗が吸いやすい素材のものか、チェックしま
しょう☆



爪はあぶないかな？

子どもたちの爪は柔らかく、爪のトラブルが起こりやすいです。二枚爪や、爪かみ・指
しゃぶりなどによる爪周囲炎など様々です。爪が割れやすい状態のままだと、保育園で
はお友達を傷つけてしまい、体を搔くことで皮膚のトラブルの原因にもつながります。
週に一度爪のケアをする曜日を決め、家族みんなで爪のお手入れをしましょう★

正しい爪の切り方



乾燥するとなりがち
です。こまめに保湿を
しましょう☆

爪の周りからばい菌が
入り、化膿して痛みを伴い
ます。病院受診が必要
です。



陥入爪



深爪の状態

深爪の状態のまま
で圧が加わると、爪が皮
膚に食い込み炎症を
起こします。

予防接種は すすんでいますか？

お誕生日や年度末などのタイミングで
受けられる予防接種がないかを
確認しましょう。

★MR(麻疹・風疹)
ワクチンを受けましょう★

☆年長さん☆(二期)
3月31日までです。

☆1歳☆(一期)
1歳のお誕生日から2歳に
なるまで。
忘れずに接種しましょう。

予防接種後は登園できません
予防接種を受けた後は副反応が出
る場合もありますので、ご自宅に
て様子を見られますよう宜しく
お願い致します。

