



入園・進級から1か月、あっという間に過ぎたのではないのでしょうか？疲れも溜まってくる5月ですが、ついに5月8日から新型コロナウイルスの感染症法上の分類が「第5類」に移行します。活気が戻ってきて、みんなの笑顔がたくさん見られる5月を、めいっぱい楽しんでいきましょう。

早めの受診とケアの おすすめ

集団生活を送る小さいお子さんにとって、鼻水や鼻づまりは、つきものです。しかし母乳やミルクが飲みづらかったり、眠りにくい状態が続くと、体力が落ち症状が長引きます。中耳炎も心配ですよ。またちょっとした皮膚の乾燥、かゆみや湿疹は、掻いて傷となり、トビヒになると、ケアが大変になることもあります。

症状が出たら早めのタイミングで受診やケアをすることが、お子さんが早く楽になり、通院回数やお休みを少なくするポイントです。



爪のケアについて

爪が伸びていたり尖っていると、自分で搔いてしまったり、お友達に手が当たってしまった時など思わぬ傷になってしまうことがあります。言葉で伝える事がまだ難しいばら組さん・もも組さんは、手が出てしまうこともあります。

また、爪が伸びていると隙間にゴミや汚れが貯まり、衛生的にもよくありません。

でも・・・爪切りが怖いというママやパパが多いのではないのでしょうか？ポイントを見てみましょう！



赤ちゃんはお昼寝の時間がベストタイミング！お座りが出来るようになったら後ろから抱っこするように座って、専用の爪切りややすりで整えましょう。



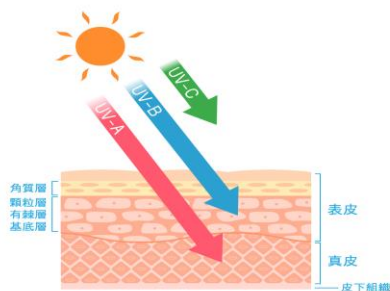
5月の紫外線はキケンがいっぱい

紫外線は本格的な夏が訪れる前からすでに強くなり始めています。夏はしっかりと紫外線対策をする人が多い中、初夏は対策を忘れる人が多い為、5月は紫外線の影響を受けやすいのです。紫外線を大量に浴び続けると、肌荒れや肌老化の原因となりますので、早めに対応していきましょう。

日焼け止めによくあるPAとSPFってなに？

PA：UV-Aを防ぐ効果を現す。+～+++++
+の数が多いほどUV効果は高い
SPF：UV-Bを防ぐ効果を示し、2種類ある。
最大が50であり、数値が多いほど
UV効果は高い

☆UV効果が高いほど、肌への負担も
大きくなる傾向にある
日常生活は「SPF20、PA++」位で
十分な効果があります



紫外線には3種類あり、
5月の紫外線はUV-A派が強く皮膚の深い
所までダメージを受けやすいのが、特
徴です。日焼け止め・帽子・日傘・UV
効果のある上着やカーテンなどを上手に
使って肌を守りましょう！！

【今 私たちが改めなければならないこと】 ～早めの予防とケアのおすすめ～

今月の保健だよりで目についたコーナーは「早めの受診とケアのおすすめ」でした。集団生活の影響などから受ける身体の病、特に鼻水や鼻づまりなどの風邪につながる病のことです。またそこから起きる不眠や体力の低下などから生まれる症状に対する早目の予防とケアに対する考え方でした。しかし私たち（社福）童心会が考える生き方とは次のようになっています。

それは道しるべにある“well-being”です。

心も体も健康で、社会的にもよりよい幸せな生活を送ることができる人たちを育てることで、
私たちが目指す「人間学に基づく人間教育」とは心と体の健康だけではないのです。
「社会的にもより良い生活を送ること」とは私たちに関わるすべての人たちが幸せになることであり、
「幸せになろうね！幸せになろうよ！」が合言葉にならなければならないのです。
そのためには私たちの「生きる姿勢」が問われてくるのです。

人間として生きる心得



- 1、笑顔（とびっきりの笑顔）
- 2、挨拶（心にひびくご挨拶）
- 3、思いやり（すべてのものの喜びや悲しみに寄りそう心）
- 4、感謝（ありがとうの言葉を忘れない）

理事長 中山勲