

5月のほけんだより



2026.5.1 発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)



新緑の美しい季節となりました。園庭のもみじも青々としています。子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。暑さが増す日も増えてきますので帽子や水分摂取とともに少しずつ慣れていきましょう。新生活の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。5月の連休では生活リズムを崩さないよう注意しましょう。

爪の役割と爪切り



手の爪は指先を保護する。物をつかみやすくする。指先の微かな感覚に重要です。足の爪は体重を支える。歩く、走る、ジャンプする、といった基本動作を安定させる。といった役割があります。

こどもの爪の伸びる速さは大人の2倍です。爪切りの目安は手は1回/週、足は1回/2週です。寝ている間に切ったり、いっぺんに10本切らずにわけてもかまいません。白いところを1ミリ程度残し手は丸めに足は巻き爪予防にスクエアカットで角はやすりで削るのがよいでしょう。爪切りやハサミにワセリンを塗ると切った爪がとびにくいです。

こどもの皮膚はちょっと当たっただけでも傷がつきやすく自分だけでなくお友達にケガさせてしまうこともあります。爪の間に汚れや細菌がたまります。こまめな爪切りとやすり掛けを心がけましょう。



健診のおしらせ

5月14日(木) 13:00
プール前健診
2歳児、4歳児
4月の健診お休みの園児

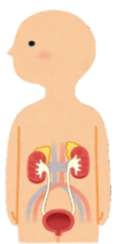
※都合により日程が変更になることがあります。
事前にご連絡いたします

4歳児、5歳児尿検査のお知らせ

提出日5月18日(月) 登園時 朝起きてすぐのおしっこを採ってください。

容器配布日 11日(月) 12日(火)

配布日、提出日にお休みを予定している方は担任までお知らせください。



私たちの体の60%は水分できています。生きてると体のいろいろなところから不要物が出ます。不要物は血液に乗って腎臓に運ばれ、必要なものだけを残し余分なものをおしっこして体の外に出します。体のどこかに異常があると不要なものが出なかったり、出てはならないものが尿に混じったりします。

尿検査は腎臓、尿路の炎症や糖尿病などの早期発見につながります。運動などの影響がない安静時の尿、寝ている間に体から出たいらぬものがたくさんはいつている尿が検査に適しているため、朝起きた時すぐに排出した尿を採ってください。