



令和7年5月1日

虹の丘キッズアカデミー

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。最初は不安そうだった新入園児の子供達も少しずつ新しい環境に慣れて、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。

今までの緊張感が取れてホッとすることこの時期、疲れが出やすく体調を崩しやすくなります。また連休もあり、家族で外出する機会も多くなります。生活リズムを崩さないよう、体調管理に気を付けて下さい。

紫外線対策を始めましょう！

近頃は一日中紫外線対策が必要と言われていますが、特に5月から紫外線の量が増え始め、6月～8月が最も多くなります。遅くともこの時期から紫外線対策をしていきましょう。エネルギーの高い紫外線に長時間さらされると、皮膚・目・免疫系へ悪影響を及ぼします。

対策は？

★帽子を被る・上着を着る

帽子はキャップよりもつばがある方が良い。紫外線を防ぐUVカット仕様の衣類も効果的。

色：白や薄い色よりも、紺や黒の濃い色が紫外線の影響を受けにくいとされています。

素材：ポリエステル・綿の混紡がお勧め

(ポリエステルは紫外線を透過しにくいが通気性・吸湿性が悪い。綿は紫外線を通しやすい。)

★時間帯に注意

紫外線量が多い10～14時の外出は出来るだけ避けましょう。屋外では出来るだけ日陰を選びましょう。

★日焼け止めを上手に利用

子供には子供用のクリームを使いましょう。首の後ろや耳の裏、手の甲も忘れに！



百日ぜきが増えています！

百日ぜきは、赤ちゃんがかかると命にかかわることもある怖い病気で、四種混合ワクチンで予防されています。ところが、ワクチンの効果が弱くなった小学生～大人が百日ぜきにかかるケースが増えてきています。

症状

- ・始めは風邪と同じような鼻水、くしゃみ、咳が出る
- ・1～2週間たつと「コンコン」と激しく咳き込む
- ・息を吸うと「ヒューヒュー」という特有の音がする

☆4種混合ワクチンは生後3か月から接種可能です。



感染予防のために

- ・咳が出る時はマスクをつける
- ・こまめに手を洗う
- ・咳が続く時は受診する

百日ぜきと診断されると、抗
菌薬が処方されます。量や時
間を守って、
正しく飲みま
しょう。



ここをチェック！ 子どものけが！

□ スポンの裾はくるぶしまで

0～2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、転倒が多い時期。ズボンの裾が長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、滑ったりするものになるので、丈の合ったズボンはかせましょう。

裾を折り返すだけだと時間と共に落ちてきてしまうので、縫い付けて止めるのがベストです。



□ 爪は短く、角はやすりで削って

子供の爪は薄く、ちょっと引っ掻いただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に1歳代では、噛みつきや引っ掻きなどの「トラブルが多く見られます。爪は1週間に一度チェックして短くカットし、やすりなどで丸く整えてあげましょう。

