

春の日差しも心地よく感じられる季節がやってきました。しかし、世の中では連日、新型コロナウイルスに関する報道が続いており、3度目の緊急事態宣言が発令されました。みなさんも不安を感じながら毎日過ごしているのではないかと思います。手洗い・うがい・アルコール消毒などをして予防していきましょう。

### じょうずに鼻をかみましょう

風邪症状のお子さんが増えています。お家でゆっくり静養してください。

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強いかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



### 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない・起きられない・食欲がない・イライラする・無気力になるなどの症状がみられることがあります。酷くなると、外出や登園もしたくなくなります。

#### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れをとる
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



### 虫よけ対策

暖かい日が続き、すでに蚊も出てきました。子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫よけスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、ご家庭でも簡単にできる虫よけ対策を行いましょ。やよいこども園では、精製水に無水エタノールとアロマオイルを入れた虫よけを使用しています。使用する上で、気になることがある場合は、ご相談ください。

### 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ったりする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。