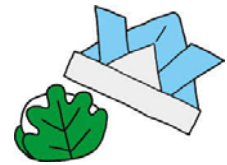




ほけんだより



2016年5月
あおぞら保育園
あおぞら第2保育園
あおぞら谷津保育園

さわやかな季節になりました。新しい生活がスタートし1カ月がたちます。
子どもたちは新しい環境に慣れてきたでしょうか？

服や靴のサイズの確認をして、子どもたちが安全に楽しく思いきり体を動かして遊べるようにしたいですね。

子どもに合った服装にしましょう！

衣服が汚れたり、排尿、排便等で、脱いだり着たりする回数も多いので、脱ぎ着のしやすいものにし
ましょう。また、しっかりと歩いたり、走ったりできるように、体に合ったものを着せるようにしまし
ょう。ズボンのすそが長いものや伸縮性のないものは活動の妨げになってしまいます。

服は脱ぎ着しやすいもの、排泄時にまごつかないものにしてください。

危険防止のため次のものはさけてください。

フード付きの服、首、胴回りや足首にひもがついたもの、プラスチック・金具のついた髪どめ、
ピンバッジ

入園・進級のしおりにも記載があります確認をお願いします

外で元気に遊んでたくさん汗をかきましょう！

肌が気温の変化を感じることで、体温調節機能が働きます。汗をかくことが少ないと、新陳代謝
のはたらきを弱め、低体温を招きます。

汗を分泌する汗腺は、赤ちゃんがお腹の中にいるときからでき始めます。汗腺は、2歳半頃まで
増え続け、その後は生涯増えないのです。それまでの間に汗をたくさんかく生活をしておかないと、
汗のでにくい体になってしまいます。

たくさん遊んで汗をかいたら、着替えもします。洋服等のストックを確認してくださいね。

靴は足に合っていますか？

小さくなった靴やブカブカ靴は、足が動かず、脱げたり、転んだりして事故の原因に
なります。また足に合わない靴を履いていると、思いきって遊べません。

週末には清潔に洗い、足に合っているかどうか点検しましょう。



<良い靴の条件>

- ☆かかとがしっかりしているもの
- ☆つま先から3分の1くらいまで靴底が曲がるもの
- ☆土踏まずの位置がフィットしているもの
- ☆子どもの足形に合った扇形であること

かかりつけ医を持ちましょう

緊張から疲れが出やすく、ふとした事でケガをしたり、病気にもなりやすい時期でもあります。休養と栄養を十分にとると同時に、健康状態にも細かく配慮してあげましょう。

かかりつけ医とは、普段の子どもの健康状態や病気などを知っていて、子どもが病気になった時、真っ先に相談できる身近な存在です。必要に応じて大きな病院などを紹介してくれます。

良いかかりつけ医と出会うにはどうしたらよいでしょうか？



相談すると、近所のお医者さんを紹介してくれますよ！

横浜市医師会地域医療連携センター	電話:201-8712 FAX:201-8768
受付時間	【月～金曜】9時～12時 13時～17時 ※土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休み

ゴールデンウィークなどのお休み。かかりつけの病院がお休みになることが多いこの時期に、もしも子どもが急な病気やケガをしてしまった時の備えをしておきたいですね。

また、**横浜市医師会**で検索すると、**夜間救病センター**、**休日診療所**、ご近所の**医療機関**の検索がすぐに出来ます！（4月1日にリニューアルされてさらに、わかりやすくなっています）ぜひ、一度ご覧ください。

《夜間急病センター》

夜間急病センター
ご案内
Night emergency Medical Center
20:00～24:00の
初期救急

《休日急患診療所》

休日急患診療所
Holiday Emergency Clinic

《近所の医療機関検索》

ご近所の
医療機関を検索

1月15日から救急電話相談の対象を 小児のみから全年齢に拡充し、 電話番号を#7119に変更

平成28年1月15日(金)18時から、救急電話相談の対象を小児のみから成人までに拡充して全年齢に対応します。また、電話番号は#7499から**#7119**に変更します。なお、引き続き、医療機関案内も**#7119**でご利用いただけます。

#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線)または☎045-222-7119

受付時間 【医療機関案内(プッシュ1番)】 年中無休*24時間受付
【救急電話相談(プッシュ2番)】
平日▶18:00～翌朝9:00 土曜▶13:00～翌朝9:00
日・祝・年末年始(12/29～1/3)▶9:00～翌朝9:00

横浜市救急相談センター
平成28年1月15日(金)
18時サービス開始!!
急な病気やけがで困ったときは…
#7119

電話帳に登録しておく
と、いざという時安心ね♪



☆あおぞらのホームページ「<http://www.yokohama-aozora.com/>」にバックナンバーあります。

園からのおたよりのページをご覧ください☆