



ほけんだより

1月

くまの子倶楽部

三室保育園本館

看護師 倉田佳奈

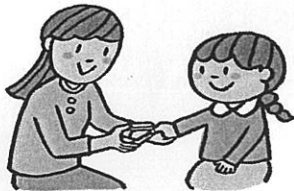
あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。お休みが終わり、久しぶりに登園してきた子どもたちは、嬉しそうに休み中の出来事を伝えあっています。今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事や運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。今年はいくつもの良いことが子どもたちをはじめ、皆様にたくさん届きますように。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

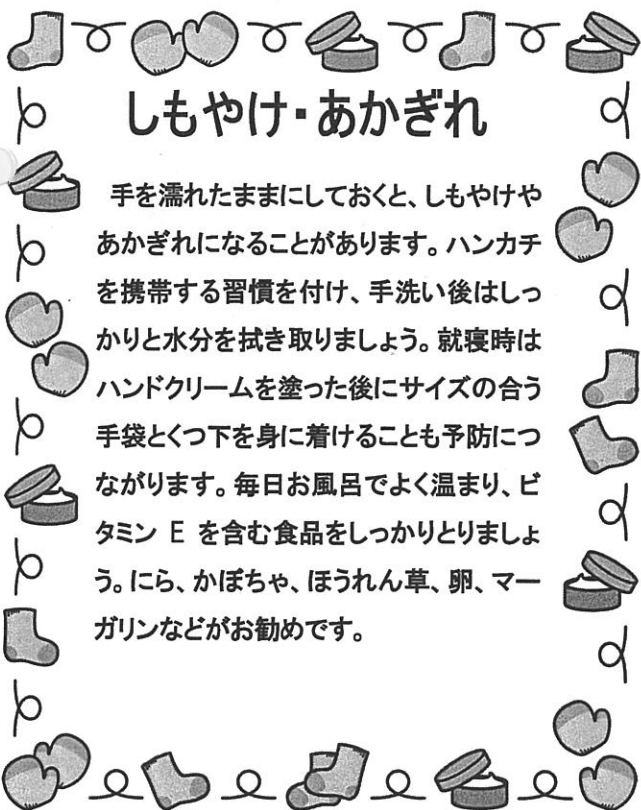
爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。



爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

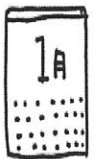


しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりと取りましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。



冬休みの生活リズム



年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、なにがなんでも子ども優先、というわけにはいかないこともありますが、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。



おはよう



おやすみ

