

ほけんだより

上庄ひいらぎ こども園 1月

新年 おめでとうございます。

今年も子ども達が健康に過ごせるように保健だよりを通して保健衛生に関する情報をお伝えしていきたいと思ひます。保護者の皆さま 今年もよろしくお願ひいたします。

寒い時期の怪我や病気に気をつけましょう！

- ◇ポケットへ手を入れたままにいませんか？
とっさの行動に支障が生じ怪我の元になります。
- ◇換気は1時間ごとに5分程度 空気を入れ替えましょう。
- ◇加湿器等を利用し湿度は50～60%を維持しましょう。
空気が乾燥するとウイルスがより活動しやすくなります。
- ◇人込みを避けましょう。
- ◇早寝早起き、生活習慣を整えて免疫力を高めましょう。
- ◇咳エチケット・手洗い・うがい の励行。
- ◇低温やけどに注意しましょう。

熱湯や高温の熱源と異なり、じわじわと皮膚の深部までダメージを受けます。電気カーペットや電気毛布、電気アンカやコタツ、湯たんぽ、カイロなど皮膚に長時間接触することにより発生します。



冬の時期に多い感染症はインフルエンザやウイルス性胃腸炎があります。インフルエンザは新型コロナウイルス対策により、昨年度は激減しておりますが引き続きの感染対策をお願いいたします。

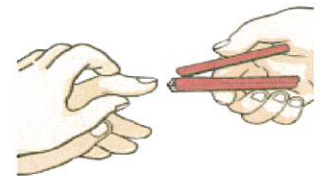
爪は伸びていませんか？

週に1度はお子さまの爪の状態を見てあげてください。爪が伸びていると友達を引っかいたり、折れたり、怪我の原因になります。また爪は汚れが溜まりやすく不潔になりやすい場所です。指しゃぶりや爪を咬む癖がある子どもたちもいますので、定期的にお子さまの爪の観察と爪きりをよろしくお願ひいたします。



爪の役割

指先を保護すること、
物をつかみやすくすること、
指先の微妙な感覚など、
また、足の爪には体重を支える役割もあります。



爪の伸びは1日で約0.1mm ひと月で約3～4mm
全て生まれ変わるには3～4カ月が必要です。
足の爪の方が手の指に比べ約30～50%成長速度が遅いと
言われています。

深爪には注意しましょう。伸びていても不潔になりやすいですが、切り過ぎると雑菌が侵入するリスクも高まります。

