



ほけんだより

令和7年1月6日
不動前えほん保育園



あけましておめでとうございます！どんなお正月を過ごされましたか？お正月休みが終わり、生活リズムが崩れやすくなる時期です。感染症対策を心がけながら、病気に負けない体力作りや免疫力を高めることが大切です。健康習慣を身に着け、規則正しい生活を心がけましょう。

新しい1年がお子様にとって、また保護者様の皆様にとって笑顔がたくさん年になりますよう、お祈り申し上げます。

インフルエンザ対策

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0, 1, 2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう。

—予防のために—

1. 予防接種を受けるようにする
2. 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
3. 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
4. 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
5. 室温は20℃前後、湿度60%くらいを保つ
6. 人込みを避ける

★鼻水について★

鼻水は健康状態のバロメーター！鼻水を意識し、清潔のための生活習慣のひとつとして、ご家庭でもお子様と一緒にじょうずに鼻をかんでみてください。

以下、各年代別の目標の指標です。

- 0歳：鼻水が出たら嫌がらずに拭いてもらうことができる。大人の介助でフンとかむ意識を持てる。
- 1歳：大人の介助でフンとかめる。自分で拭き、大人に仕上げてもらい、きれいになったとわかる。
- 2歳：大人の介助でフンとかめる。うながされて拭ける、かめる。きれいになったことを鏡で確認し、喜ぶ。
- 3歳：声をかけられて、自分でフンとかめる。面倒がらずにかめる。きれいになったことを鏡で確認し、喜ぶ。
- 4歳：面倒がらずにかめる。左右片方ずつかめる。
- 5歳：自ら鼻をかめる。左右片方ずつかめる。

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。

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、白くにこっていたり、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。

