



ほけんだより

令和8年2月2日
インターナショナル
不動前えほん保育園
看護師

今冬は暖冬といわれていますが、まだまだ気温が低く乾燥した日が続いていますね。2月4日は、歴の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなります。感染症にもまだまだ注意が必要なので、家族で手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めていきましょう。

爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達を引っかいてしまったり、折れたりなど、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。

爪の動き

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。

冬の皮膚トラブル

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚手が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、時々背中などに触れて、汗をかいていないかどうかを確認しましょう。

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。就寝時は保湿剤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とりましょう。ビタミンEには皮膚の血行を良くし、新陳代謝を活発にする効果があります。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵などがおすすめです。

予防接種について



早いもので、今年度も残り2か月となりました。お子さまの予防接種の接種忘れはないでしょうか。5種混合・肺炎球菌の4回目、水痘の2回目、日本脳炎の予防接種が未接種の方が見受けられます。集団生活での感染予防対策として、予防接種のご協力をお願いいたします。予防接種を受けた後は副反応で急な体調変化が考えられますので出来る限り降園後やお休みに接種をお願いいたします。接種後は、担任もしくは看護師への一報をお願いいたします。コドモンにて接種アンケートへの回答をお願いいたします。