



ほけんだより

2021年1月青戸もも保育園

冬休みは元気にすごされましたか？

長い休日で不規則な生活や、食べすぎになりがちですが、生活リズムを整えて健康に新年をスタートしましょう。

感染症の流行も例年に比べるととても少ないようです。引き続き、手洗い・咳エチケット・換気に心がけて、予防していきましょう。

12月の病欠欠席状況

	つぼみ	もも	ばら	うめ	さくら	ひまわり
発熱	5	1	0	0	0	1
咳・鼻水	6	3	2	2	3	0
突発性発疹	1	0	0	0	0	0
腹痛	0	0	0	0	2	0

- 受診を要する怪我が4件ありました。
 - ・床で転倒した時に下唇を噛み、傷が深く歯科を受診しました。通院をしながら経過をみました。
 - ・自由画帳の端が目にあたって眼科を受診しました。
 - ・額をドア枠にぶつけて腫れがひかず、翌日に外科受診しました。異常はありませんでした。
 - ・箱椅子から降りた時に転倒。尻餅をつき、後頭部を机にぶつけて内出血したため外科を受診しました。異常はありませんでした。

○11月25日に歯科健診がありました。

2~4歳児に虫歯のあるお子さんが8名いました。

また、3~5歳児に虫歯になりそうな歯のあるお子さんが6名いました。奥歯と前歯に多い傾向があります。乳歯が虫歯のままだと永久歯にも影響します。お子さんが歯磨きした後は仕上げ磨きを行い虫歯を予防しましょう。

ひまわり組は永久歯に生え変わってきていますので、虫歯にならないように気を付けましょう。

爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいたり、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。

<スキンケアしましょう>

乾燥肌や、手があかぎれで荒れているお子さんを見かけます。スキンケアを丁寧にしてあげましょう。

●入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディークリームで洗うとかえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

●保湿剤を塗布するポイント

- ・乾燥しやすい季節は入浴後と朝の1日2回塗布がお勧めです。
- ・入浴後、水分を拭きとったらすぐに軟膏や保湿剤を塗る。
- ・湿疹のある部分はデコボコしているため、軟膏や保湿剤を擦りこんだり、薄く伸ばしたりして塗りましょう。
- ・大きい容器の軟膏は指で取るのではなく、スプーン等で取り雑菌を入れないようにしましょう。

<くつの選び方>

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えています。その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

くつを選ぶポイント

□甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。

□つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

□くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

□かかとは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとは手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

□素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。