



1月のほけんだよ



令和5年1月発行
五日市すみれこども園

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。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・運動・睡眠のバランスを大切にしていましょ。皆さまが、心身ともに健康に過ごせますように！今年も看護師の立場から様々な情報をほけんだよを通してお届けしていきます。今年もよろしくお願ひ致します。

＜1月の健康目標＞

年末年始休み後の生活を整える

＜12月の感染症情報＞

- ・インフルエンザA型・・・2名
- ・突発性発疹・・・2名

爪きり月間

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どもも多く、汚れたままにしておくとは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。

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。



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、切り過ぎるとは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。

こどもの鼻水が出やすいのはなぜ？

鼻はもともと複雑な構造ですが、子どもの鼻は小さく狭いため、さらに入り組んだ構造なっています。そのため少しの鼻水でも鼻に溜まり、鼻水が頻繁に出てしまします。また、とくに乳幼児は自分で鼻をかめないため、鼻水が溜まりやすいことも原因です。いつまでも続く鼻水を放っておくと、違う病気を引き起こすこともあります。子どもの耳管は大人に比べて太くて水平で、細菌やウイルスが鼻から耳へ入り込みやすく、中耳炎になりやすいです。また鼻腔の奥にある顔の中の空洞部分の副鼻腔に炎症が起る副鼻腔炎を引き起こすこともあります。鼻水が出たら早めに治しましょ。



＜ウェブサイトのご紹介＞

子どもの救急

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。また、症状にあった対処方法等もわかりやすく掲載されています。信用できるサイトになっているので、一度目を通して頂けると嬉しいです。

