

1月の保健だより



2020年度
とこちゃん
保育グループ



年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんですね。お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のないようにお過ごし下さい。

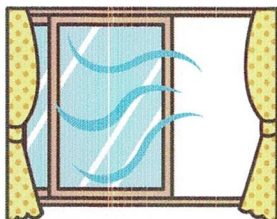
2021年も子どもたちが健康に過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達を引っかけてしまったり、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、指先に加わる力を支える役割があり、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。適切な役割を保たないと、日常の動作が不自由になります。

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。

