

# ほけんだより 9月

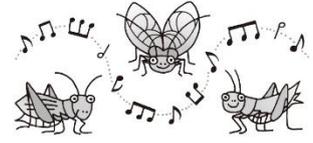
令和3年9月3日  
せいしん 幼稚園  
第二せいしん 幼稚園

休園に関しまして、ご迷惑をおかけしました。園児さんの元気なお顔が見られ嬉しく思っています。

9月に入り、徐々に過ごしやすい季節を迎えようとしていますが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなります。運動会の練習も始まっています。ケガなく元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

## 9月の保健目標

「生活のリズムを整えよう」



毎日の生活の流れのことを「生活リズム」と言います。生活のリズムはとても大切で、毎日を規則正しく過ごすと、体が生き生きとして、健康を保つことができます。お子様はできていますか？5つの質問がありますから、できているかどうか考えてみましょう。

Q1. 今朝、パッと起きられましたか？.....

毎日起きる時間が決まっていると、起こされなくても自然に目が覚めるようになります。そうすると気持ちよく起きられます。「早起きは三文の徳」ということわざがあるくらいですから。

Q2. 朝ごはんがおいしいですか？毎朝きちんと食べていますか？.....

パンでもご飯でもどちらでもいいです。早起きして、少し動くと脳が目覚めて、内臓も動き出します。するとご飯がおいしく食べられます。朝ごはんをしっかり食べると、元気になるエネルギーが満タンになって、保育園で元気いっぱい遊べます。



Q3. 朝、うんちが出ましたか？.....

毎日、同じ時間にうんちがでるといいですね。朝ごはんを食べると、腸が動いて、いいうんちがいっぱい出ます。するとお腹もすっきりして気持ちがいいはずですよ。

Q4. 夜遅くまで起きていませんか？.....

早く寝ると「成長ホルモン」という、体にとっても大切な成長のもとが出てきます。身長を伸ばしてくれたり、キズを治してくれたり免疫力が上がります。



Q5. 毎日お風呂に入っていますか？.....

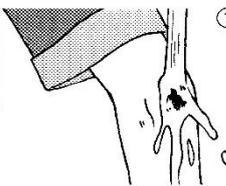
お風呂で体を洗うと、体についた垢やばい菌を流してみんなを病気から守ってくれます。

### 9月9日は救急の日

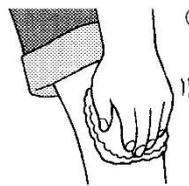
子どもにとって多いけがは、すり傷や切り傷です。けがをした時のために、応急手当を覚えておきましょう。

### いざという時のために知っておきたい応急手当

#### すり傷 切り傷



①傷口やその周辺を水道水で、(石けんが使用できる場合は石けんを使って)よく洗い流します。



②傷口を、清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血して、保護します。

※土や砂利が多くついた傷、鋭利なものでの切り傷や刺し傷、傷口が深く大きな傷、化膿している傷、顔にできた傷、動物による傷の時は、必ず、急いで病院へ行きましょう。

監修 関東中央病院 皮膚科 特別顧問 日野治子先生

### 9月の保健行事

9月17日(金) 乳児健診

### 8月の感染症発生状況

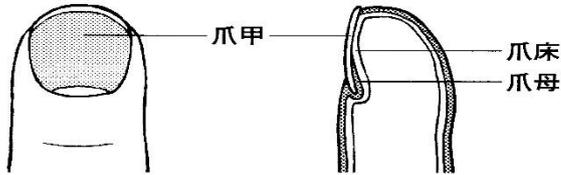
ひよこ：突発疹 1名  
とびひ 1名  
うさぎ：突発疹 1名  
らっこ：ロタウイルス 1名  
くじら：アデノウイルス 1名  
※下痢症状による欠席は22名。感染症の診断なし。

玄関のポスターを見てね!

# けが予防のためにも 爪をきちんと切りましょう

子どもの爪は薄くやわらかいため、引っかけて割れてしまうことがあります。爪のトラブルを防ぐために、定期的きちんと切るようにしましょう。

## 爪の構造



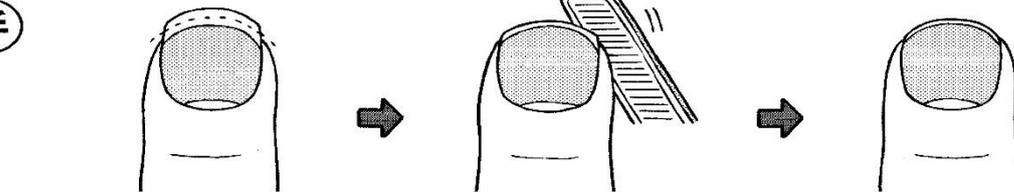
爪は、爪甲、爪床、爪母の部分から構成され、かたい部分を爪甲といいます。手の爪は1日に0.1~0.15mm伸びます。

健康な爪は、爪床の血管が透けて見えて、薄いピンク色をしています。

## 爪の切り方

爪を切る時は、爪が水分を含んでやわらかくなっている入浴後などが適しています。

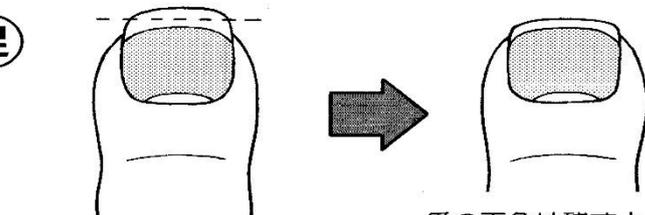
手



白い部分を少し残して切ります。

爪やすりで切り口を滑らかにします。

足



白い部分を残して、まっすぐに切ります。

爪の両角は残すようにし、爪やすりを使って、切り口を滑らかにします。

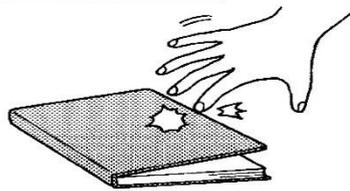
1週間に少なくとも1回は切ります。足の爪は、深爪にならないように、注意しましょう。

保健室でも毎月数件の爪のトラブル対応をしています。曜日を決めて、爪切りをお願いします。

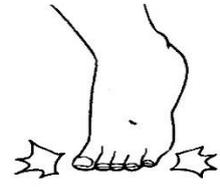
## どうして爪を切るの？



爪が伸びていると、友だちに爪が触れた時に、傷つけてしまうことがあります。



物に爪を引っかけて、爪が割れてしまうことがあります。



足の爪が伸びていると、爪が剥がれてしまうことがあります。

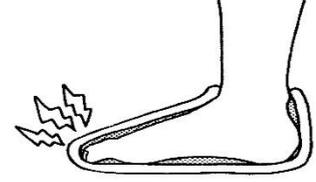
## 子どもに多い爪のトラブル



爪をかんだり、いじり過ぎたりする癖があると、爪の表面に横向きの溝が線状にでき、中央がくぼんで変形することがあります。



マニキュアなどの爪のおしゃれで、二枚爪になることがあります。子どもの爪は薄くやわらかいため、爪のおしゃれはやめましょう。



足の爪の変形はきつい靴や大き過ぎる靴を履くことによって起こるので、靴は足に合ったサイズを選ぶようにします。