



令和5年9月3日  
正親こども園  
第二せいしん幼児園

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？

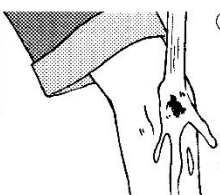
お風呂で体を洗うと、体についた垢やばい菌を流してみんなを病気から守ってくれます。

## 9月9日は救急の日

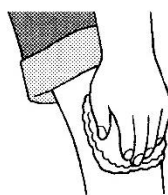
子どもにとって多いけがは、すり傷や切り傷です。けがをした時のために、応急手当を覚えておきましょう。

## 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。

## 9月の保健行事

9月15日(金) 乳児健診

## 8月の感染症発生報告

ひよこ：コロナ1名  
うさぎ：コロナ2名  
ヒトメタニューモ1名  
突発性発疹1名  
らっこ：ヒトメタニューモ1名  
くま：溶連菌感染症1名  
らいおん：ウイルス性発疹1名  
くじら：ヘルパンギナ1名

# 定期的に爪を切りましょう

玄関のポスターも見てね！

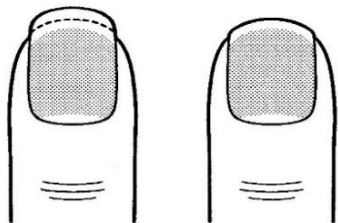
子どもの爪が伸びていると、さまざまなトラブルを引き起こしやすくなります。

爪が伸び過ぎていないか、定期的に確認して、こまめに切るようにしてください。

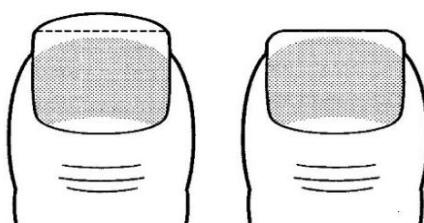


## 「切り過ぎない」のがポイント

**手** 指のカーブに沿って、端から少しずつ切ります。白い部分は少し残します。

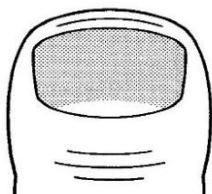


**足** 爪の白い部分を少し残して、まっすぐに切り、角は少し丸くします。

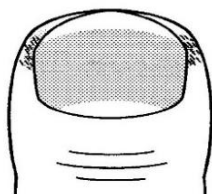


### 避けてほしい足の爪の切り方

×深爪



×角の切り落とし



深爪や三角切りをすると、皮膚に爪が食い込んで炎症を起こしたり、巻爪になったりして、強い痛みが出てしまいます。

※爪切りには、ネイルクリッパー（一般的なもの）と、ニッパータイプがあります。クリッパーは切る時の圧力が大きく、爪への負担を考えるとニッパーがよいとされています。子どもの場合、深爪になったり、皮膚の先端を傷つけたりすることがあります。うまく切れない時は、薄い爪にも負担が少ない、赤ちゃん用の爪切りやはさみ、やすりを使ってください。

## 子どもに多い爪のトラブル

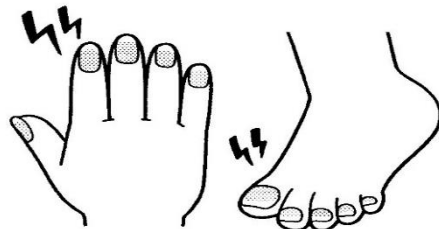
### 友だちにけがをさせる

爪が伸びていると、友だちに当たった時に、傷をつけてしまうことがあります。



### 爪が折れる・剥がれる

子どもの爪はやわらかく、伸びすぎると折れたり剥がれたりしやすくなります。



### かみ癖による爪の変形

かむことで爪がぎざぎざになり、炎症が起きたり、爪が変形したりします。



### 合わない靴による足の爪の変形

きつい靴や大き過ぎる靴をはくと、圧迫や衝撃で爪が変形しやすくなります。

