

ほけんだより1月

令和6年1月 石畑保育園

2024年になりました。今年も宜しくお願い致します。

1月7日は、すすしろ、すすな、ほとけのぎ、はこべら、ごぎょう、なすな、せりの「春の七草」を入れた「七草がゆ」を食べる風習があります。七草には栄養が豊富で、大晦日やお正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる意味もあります。七草がゆを食べて新しい1年を健康に過ごしましょう。

1月17日は防災とボランティアの日

令和6年(2024年)1月1日、能登半島付近で震度7の大地震が発生し、多くの被害が出てしまいました。震災被災者の方々に謹んでお見舞いを申し上げます。

「阪神・淡路大震災」を知っていますか？1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」と定められました。

「災害に備えてできること」

災害の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしていきたいですね。

1月の保健行事

- ・1月9日(火) 0歳児健診
- ・発育測定予定日

ひよこ(9日)
あひる(18日)
りす(15日)
うさぎ(18日)
ぱんだ(19日)
きりん(16日)

★発育測定日は、都合により変更になります。ご承知ください。

鼻水のケア

鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

鼻水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわたる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

鼻の奥は耳(中耳)と繋がっています。風邪をひいたときにはなを強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。

鼻水の色を見てみよう

- ★透明な鼻水
サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めのカゼの場合に多いです。
- ★黄色の鼻水
どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけのカゼの場合に多いです。

ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。

出てきた鼻水を摘むようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。

はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきま。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。

子どもの皮膚を守るには

Point 1 やさしく洗いましょう



お風呂に入って、体を洗って、保湿剤を塗って、パジャマを着て…。少しずつ自分でできるようになりますが、乾燥による皮膚トラブルが増える冬は少し大人が手伝って、健やかな皮膚を保ちましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

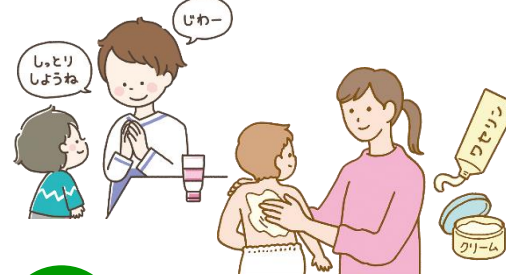
寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するときは、38~40度くらいがよいでしょう。

入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

Point 2 保湿しましょう

スキンケアの基本は「清潔」と「保湿」!



背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人が塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合っ荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。

効果的な軟膏や保湿剤の使い方

- ・洗ったすぐ後(うるおいが残っているうちに)、やさしく広げて塗りましょう。
- ・軟膏は基本的に、大人の両手の平の面積を塗るのに、大人の人差し指の先端から第一関節までが必要です。たっぷり塗ることで効果が得られます。少ないと十分な効果が得られません。
- ・アレルギーがないのに食べて口の周りが赤くなるときは、食前に皮膚をきれいに拭いてから、ワセリンを塗り、食後も同様に保護する方法がおすすめです。

Point 3 綿のパジャマを!

化学繊維より綿がおすすめ

化学繊維のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。布団カバーなども肌に優しい綿がおすすめです。



今年は何が「おめでたい」?

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多いはず。でも、「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか? もともと「めでたい」は、「めでる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とっても素晴らしい!という意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性に繋がっていく芽吹きです。お子さま、ご自身でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう!」の気持ちで喜んであげてくださいね。

