

ほけんだより

令和3年度 9月号 うきは幸輪保育園

元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出たり、気温差で体調を崩しやすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

爪を切りましょう

1週間に1回は爪を見て、伸びていれば切るようにしましょう。爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、自分の爪が割れてケガに繋がる事もあります。また、爪の間にバイ菌が繁殖したりします。短く切りすぎると深爪や大切な皮膚を守る役目ができなくなるため、適度な長さを保つとよいですね。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的の中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



つま先にゆとりがある

理想は5mm。

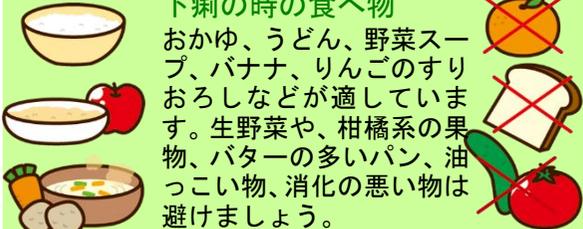
すぐに成長することを考え、5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事!!

下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。

