



ほけんだより 2月号

令和6年2月1日発行
大島なかよし保育園
看護師

寒さが厳しくお休みの日には家で過ごすことも多くなりがちです。外気に触れると気温の変化に適応する体をつくり新陳代謝が活発になります。また様々な感覚を働かせ脳に良い刺激を与えます。病気になる体をつくるためには、天気の良い日は積極的に外遊びをしましょう。

2月の保健行事

中旬以降：身体測定

1月の感染症

インフルエンザ：12件
感染性胃腸炎：1件

爪について

爪の働き

指先を保護したり、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。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにこっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

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。

爪（つめ）が伸びていると、欠けたり友だちに当たってしまったり、けがの原因になります。爪は汚れが溜まり不潔になりやすく、汚れたままにしておくと、爪をかんたり食物をつかんたりした時に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。



咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。



咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口をおおい）、なるべくお友達にむけてしないようにしましょう。



マスクが出来る子は、マスクをして、他の人に向つさないようにしましょう。



鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

気を付けて！ インフルエンザ脳症

保育園ではインフルエンザのお子さんが増えてきています。病院を受診し早めの治療が必要です。脳症はインフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、突然意味もなく動きだしたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たら、再度受診や相談を行って下さい。まずは、**お子さんを見守ることが大切です。**

