



# 10月のほけんだより



令和3年9月30日  
やよいこども園  
看護師 芝山

もうすぐ待ちに待った運動会！園庭では幼児クラスの子もたちが運動会の練習を頑張る様子が見られます。たくさん体を動かして汗をかくので、着替えを忘れずに持たせるようにしてください。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、早めの受診をし、静養しましょう。

## 0歳児健康診断

- ・ 1回目 10月8日(金)  
9:30~10:00の間
- ・ 2回目 10月22日(金) 9:30~

## 定期健康診断

- ・ 10月22日(金) 9:30~
- ひよこ・ことり・りす・うさぎ・らいおん  
こじか・ひつじのお子さんは11月に行います。

## インフルエンザ対策

- ・ 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・ バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・ 肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・ 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・ 適度に運動をする。
- \* 新型コロナウイルス感染症も同じ対策ですので、上記のことに気をつけましょう。



## 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月~12月頃には接種を済ませておきましょう。

## 爪について

爪が伸びていると、友だちを引っかけてしまったり、折れてしまったりするなど、怪我の原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにも関わらず、指しゃぶりや爪を噛むくせがある子も多く、汚れたままにしておくと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。

### 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、白くにごっていたり、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。

