1月のほけんだより

みなみひの保育園
令和７年1月吉日

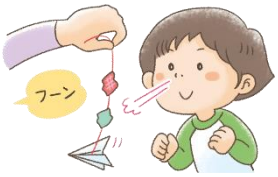
あけましておめでとうございます。今年も子ども達が元気に過ごせるようにほけんだよりを通して病気や怪我の予防などをお伝えしていきます。

上手に鼻をかむ練習をしよう

子どもたちの中には鼻をかむのが難しいと感じる子もいます。最初は鼻から息を出す練習から始めてみましょう。

1．鼻から息を吹いてみる

「鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめです。



2．片方ふさいで吹いてみる

鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くように声をかけます。上手になったらティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻をかんでみてください。

しもやけ・あかぎれをしっかりケアしましょう

・しもやけの原因

しもやけは手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に雪遊びなどで冷たく、濡れた状態が長時間続いた特に起こりやすいです。

・しもやけのケア

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。また、しもやけ予防のためには濡れた手袋はそのままにせず乾いたものに変えましょう。

・あかぎれの原因

空気が乾燥すると皮膚の潤いが失われ、あかぎれが起こります。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しやすいです。

・あかぎれのケア

手を洗ったらあかぎれのケアと予防をかねてクリームで保湿することが効果的です。あかぎれをこすると痛むので、優しく塗ってあげましょう。

正しい手洗い出来ていますか？

外から帰った後、食事やおやつ前には必ず正しい手洗いをしましょう。30 秒ほどかけて隅々まで丁寧に洗うことが大事です。

手をぬらして せっけんをつけます → てのひらを洗います → 手の甲を洗います → 指先・爪の間を洗います → 指の間を洗います

親指と手のひらを ねじり洗いします → 手首を洗います → せっけんを流します

約30秒かけて、隅々まで丁寧に洗うことが大切です。また、3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です