

ほけんだより6月



2021年6月 江戸川区立船堀幼稚園

子どもたちの健康診断が終わりました。腎臓、内科健診をはじめ保護者の皆様にはご協力をいただきありがとうございました。結果を「けんこうのきろく」に記入して配布します。確認されましたら、印を押して担任へお戻しください。

～体の清潔を保ちましょう～

気温が上がり、湿度も高い季節となりました。毎日子ども達は元気に遊び、たくさん汗をかきます。そのままにしておくと、あせもなどの皮膚トラブルにつながります。毎日お風呂やシャワーを浴びて体の清潔を保ちましょう。また、お風呂で自分の体や顔を洗うことができるお子さんも多いと思います。洗い足りないところを確認して、自分で出来ることを増やせるようにしていきましょう。「洗ってさっぱりして気持ち良い」という体験が大切です。身だしなみを清潔に整えることは、自分の健康や生活を守る基礎となります。



～足もしっかり洗ってください～

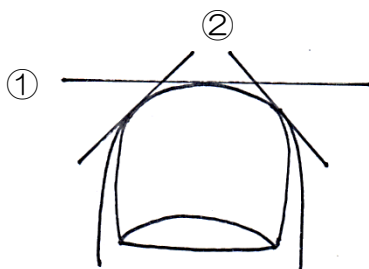
足は、1日に200mlの汗をかいています。足の指と爪まわりはデコボコが多いので、泡立てた石けんで包み込むように手を使って洗います。爪まわりは、爪ブラシなどで汚れを取りましょう。

また、上履きは毎週洗う、靴下をこまめに取り換えるなど清潔を保ちましょう。

～爪のケアをお願いします～

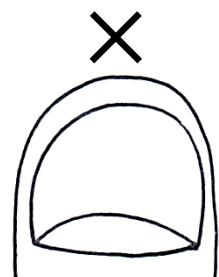
これから、はだして砂場や水遊びをたくさんします。お子さんの爪は定期的に切ってください。爪は1日で0.1mm、10日で1mm伸びます。爪が長いと割れてケガをしたり、ばい菌やほこりが入ったりして、爪の周囲が赤くはれたりします。

爪の切り方



- ① まっすぐに切る
- ② 引っかからない程度に角を落とす
やすりをかける

爪の切り方は手も足も同じです



指先の皮膚が見えるのは深爪です
深爪の状態は指先が守られず、
力が入りません