

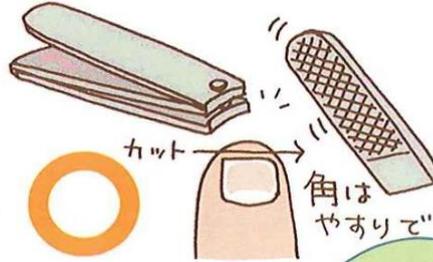
とうとう今年度最後の月になりました。お友達とたくさん思い出ができるよう、元気に過ごしましょう。

掻き傷がとびひになる事も。

爪の伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと

長すぎるとひっかきやすい

- 子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣類などに引っかかりやすくなります。1週間に1回、つめをチェックして整えてあげましょう。



特に足の指は巻きづめになりやすいので、切りすぎに注意しましょう。

短すぎると巻きづめになりやすい

- つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすくなります。
- つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整えます。

巻き爪が悪化すると、爪の周りの皮膚が炎症を起こし、傷から化膿を起こしてしまう事もあります



園での怪我予防のため、週1回の爪切りのご協力をお願いします。

【今月の保健活動】

3月7日（水）5歳児

早寝早起きの保健指導

【今月の健診のお知らせ】

3月12日・26日（水）0歳児健診

睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守る、という大事な役割があります。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

0~1か月

睡眠時間は16~20時間。昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13~14時間。昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。

1~3歳

睡眠時間は11~12時間。昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3~6歳

睡眠時間は10~11時間。昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。



新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。
神経細胞 (ニューロン)

(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。

【先月の感染症状況】

- 溶連菌…2歳児2名、3歳児4名、4歳児3名、5歳児1名
- 感染性胃腸炎…0歳児3名、1歳児2名、2歳児1名、3歳児3名
- とびひ…1歳児1名、3歳児1名、4歳児1名
- 突発性発疹…0歳児2名、2歳児1名

