

ほけんだより 1月



2023(R5)年1月5日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

新年、明けましておめでとうございます。

今年も宜しく願いいたします。規制のない年末年始は、どのように過ごされましたか？
新型コロナウイルス感染症とともに、あわただしい毎日が戻ってきました。手洗い・うがいは勿論、
十分な睡眠・食事・適度な運動を心掛け感染予防に努めましょう。
年初めの今回は、『からだのクイズ』に挑戦してみてください。いくつ正解するでしょう！

<p>1 長さの単位の元になった からだの部分は？ ① 頭 ② 手 ③ 足</p>	<p>2 差は、ほんのちょっぴり。 「何の差」と言う？ ①まゆ ②鼻 ③あご</p>	<p>3 油断大敵、 壁にあるものは何？ ①耳 ②目 ③口</p>
<p>4 全身の血管をつなぐと、 地球を何周できる？ ① 1周半 ② 2周半 ③ 3周半</p>	<p>2023年 からだの クイズ</p>	<p>5 人を手助けするとき 貸すのは、どの部分？ ①肩 ②背中 ③腰</p>
<p>6 お腹いっぱいとき、胃袋 の大きさは何と同じくらい？ ① 帽子 ② 手袋 ③ 靴</p>	<p>7 心臓は、 1日に何回拍動する？ ①1万回 ②5万回 ③10万回</p>	<p>8 力を発揮するとき ふるうものは？ ①頭 ②腕 ③しっぽ</p>
<p>【答え】 1-③足(フィート=欧米を中心に用いられる長さの単位) 2-②鼻 3-①耳(壁に耳あり障子に目あり) 4-②2周半(約9万キロ) 5-①(肩を貸す) 6-③靴(約1.5ℓ) 7-③(安静時の心拍数 1分間に約70回×60分×24時間=100800回) 8-②(腕を振るう)</p>		

【冬の皮膚トラブル】

●**しもやけ**…軽度の凍傷のことで寒い季節に血液の循環が悪くなり、皮膚や皮下組織が障害を受ける。
暖かい所では痒みが増し、搔くことで皮膚を傷つけやすくなる。気候が暖かくなればよくなるが、繰り返しかかりやすい人がいる。

【予防】→手足が冷たい時、適温のお湯で温めたり、手足をさすったり揉むなどのマッサージをする。
※子どもは、手足の末梢神経が未熟なため、冷たくなった手足を急に温めるとかえってしもやけを作ってしまうので、徐々に温める。

●**あかぎれ**…乾燥しやすい肌の人がなりやすく、手指や頬が赤く、ひび割れたようになる。
皮膚が粉をふいたようになり、痒みを訴えることもある。

【予防】→ワセリンやベビークリームなどの保湿剤を清潔な肌に塗る。



【塗り薬の正しい塗り方】

《量の目安》

大人の人差し指第一関節 (0.5g) の軟膏を大人の手のひら2枚分くらいの広さの患部に塗る。



「塗りこむ」ではなく
「皮膚にのせる」感じで塗りましょう。