

# ほけんだより 1月



2024(R6)年 1月 5日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ

## 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。年末年始のお休みはいかがでしたか？  
田舎に帰省された方、旅行に行かれた方、お家でゆっくりされた方、いろいろと楽しい時間を過ごされたことと思います。そのお正月も過ぎ、あわただしい毎日もどってきましたね。生活リズムを整え、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。

### 《よく噛むことは、元気の源》

お正月には、おいしい物をたくさん食べたり飲んだり、みなさんの胃腸はそろそろ疲れているかもしれません。

弥生時代の食べ物は硬く、食べるのに平均 50 分、噛む回数は一回の食事で 4000 回近く噛んでいたそうです。しかし、現在の食事は柔らかい物が多く、食べる時間は平均で 11 分、噛む回数は 600 回ほどだそうです。



よく噛むと良いことがいっぱい！！

①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧ で覚えよう！！

①→肥満防止

②→味覚の発達

③→言葉の発音がはっきり

④→脳の発達

⑤→歯の病気予防

⑥→癌予防

⑦→胃腸が元気

⑧→全力投球！

### 【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ある。

**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になりやすく、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。



### 【冬の衣服のポイント】

- ・肌着をちゃんと着る。(＋2℃の保温)
- ・首・手首・足首の3つを暖かくする。

#### 《衣服の目安》

- ※子どもの体は、厚い皮下脂肪で被われ体重の7割が水分のため、大人の2倍以上の汗をかく。
- ・生後3カ月まで→大人より1枚多め
- ・生後3～6ヶ月まで→大人と同じ枚数
- ・生後6ヶ月以上→大人より1枚少なく