



# ほけんだより

逆瀬川あゆみ保育園  
2026.1.5  
看護師 辰野

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。この冬は暖かいスタートだったので、急に寒くなると身体が寒さに慣れるまで時間がかかります。元気な時は、室内にこもらず、外に出て身体を動かし、免疫力を高めましょう。体調の良くない時は無理をせずにゆったり遊びましょう。

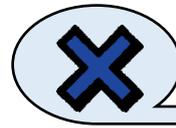
## 長いお休みで睡眠リズムが崩れていませんか

クリスマス、お正月と楽しいイベントが続きました。大人の生活リズムにつられて、ついつい夜更かしになりがちです。不規則な生活習慣は生体リズムが乱れます。私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。毎日元気に保育園生活を楽しむためにも「早寝・早起き」を心がけましょう。

### 【早寝のためのステップ】

#### ① 眠る直前に画面を見ない

画面のブルーライトを受けて、脳が朝だと勘違いしてスムーズに寝ることができなくなります。寝る時間が近付いたら、照明を落として絵本を見るのが良いです。



#### ② 適度な運動

身体を動かすことで自律神経が整い、睡眠の質も整います。

### 【早起きのためのステップ】

#### ① 日光に当たる

起きたら、まずカーテンを開け、日光に当たるようにしましょう。外に出なくても、窓辺で顔を戸外に向けるだけでも効果があります。



#### ② 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで体温が上がり、集中力もアップします。

## 元気のもとほ朝ごはん！

朝食の充実のコツは・・・

#### ① 野菜を食べる (果物だけでなく野菜も)

- ・緑黄色野菜を少量でいいので朝食の中に取り入れる
- ・野菜が入った味噌汁(スープ)を作る
- ・塩ゆでやレンジでチン！カボチャやブロッコリーを食べる
- ・野菜オムレツなど
- ・前夜の残り物を利用して作る



#### ② たんぱく質を食べる (牛乳だけでなく「食べる」たんぱく質を)



#### ③ 主食はしっかり摂る (フワフワのパンや菓子パンよりは納豆、ふりかけ、しらす等をかけ、食べやすくしたご飯を)

- ・食パン、ロールパン、調理パン等を食べる
- ・おにぎり、さっと炒めご飯にする



# やけどについて

やけどの80%は家庭内で起こっています。子どもは大人が予測のつかない行動をとります。(こんなところは触らないだろう等)子どもの皮膚は大人よりも薄いため、やけどをしてしまった時はダメージが大きく、皮膚の奥深くまで影響して重症化する可能性があります。また治癒に時間がかかってしまうため、やけどをしてしまった時は迅速な対応が必要です。

## 【原因となるもの】

- ・ 熱い液体 (味噌汁、コーヒー、麺類、シチューなど)
- ・ ホットプレート
- ・ 炊飯器
- ・ 加湿器
- ・ アイロン
- ・ ストーブ など



## 【やけどのレベル】

深度	外見	症状	治療期間	痕
I 度	赤くなる	痛みがある	数日	残らない
浅達性II度	水ぶくれ	強く痛む	10日程度	残りにくい
深達性II度	II度 白くなる	感覚が鈍くなる	2週間以上	残りやすい
III度	壊死状態	痛みを感じない	1ヵ月以上	残る

## 【やけどを防ぐために】

- ・ 子どもを抱っこしたまま熱いものを飲まない
- ・ テーブルクロスは使わない
- ・ アイロンは子どもの手の届かない所で使う
- ・ 調理中は子どもの動きに注意する
- ・ 湯たんぽ、電気カーペット、こたつなど同じところに当て続けない



★ 低温やけどは、触って温かいと思えるくらいのもので、長い時間触れ続けていると起こる。

## 【やけどをしたとき】

乳幼児は、予想の付かない行動にでるため、子どもの目の届くところに危険なものを置かないように注意しましょう。

やけどしたら...

**すぐに冷やすこと** が最も大切！

冷やすときは...

**流水で5~30分 冷やす！**

※ 衣服の上からやけどをした場合は、衣服の上から冷やす。無理に服を脱いでしまうと、衣服にはりついた皮膚を損傷してしまう危険があります。保冷剤や氷を直接患部に当ててしまうと、冷やし過ぎて凍傷の危険があります。