

ほけんだより

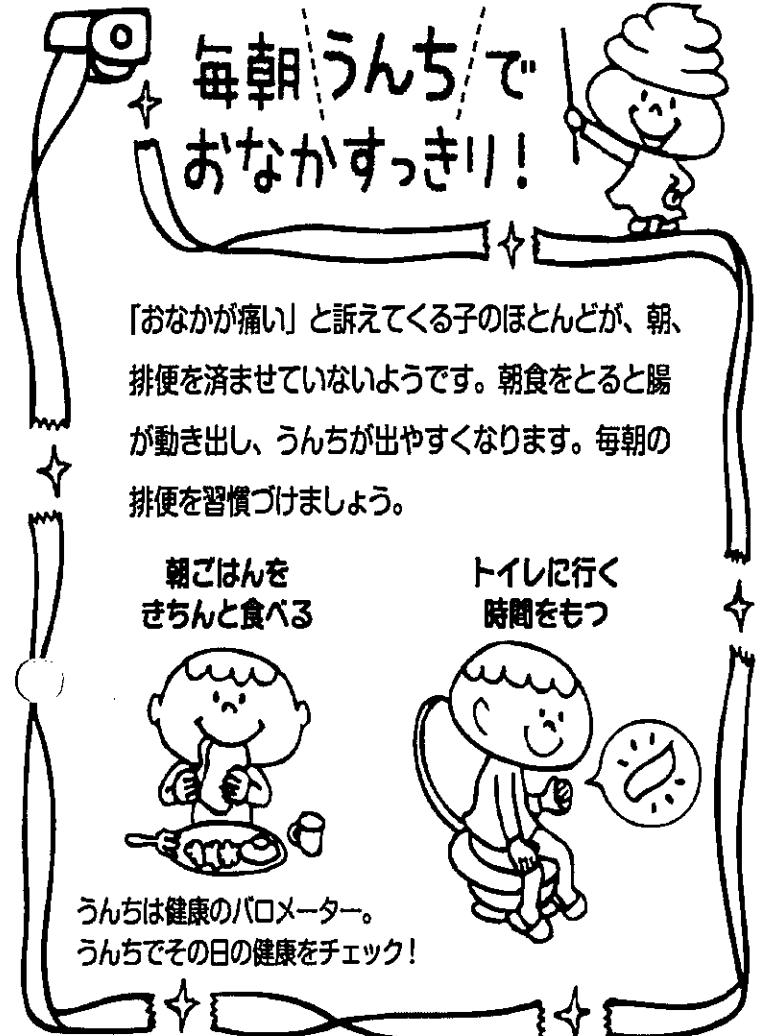
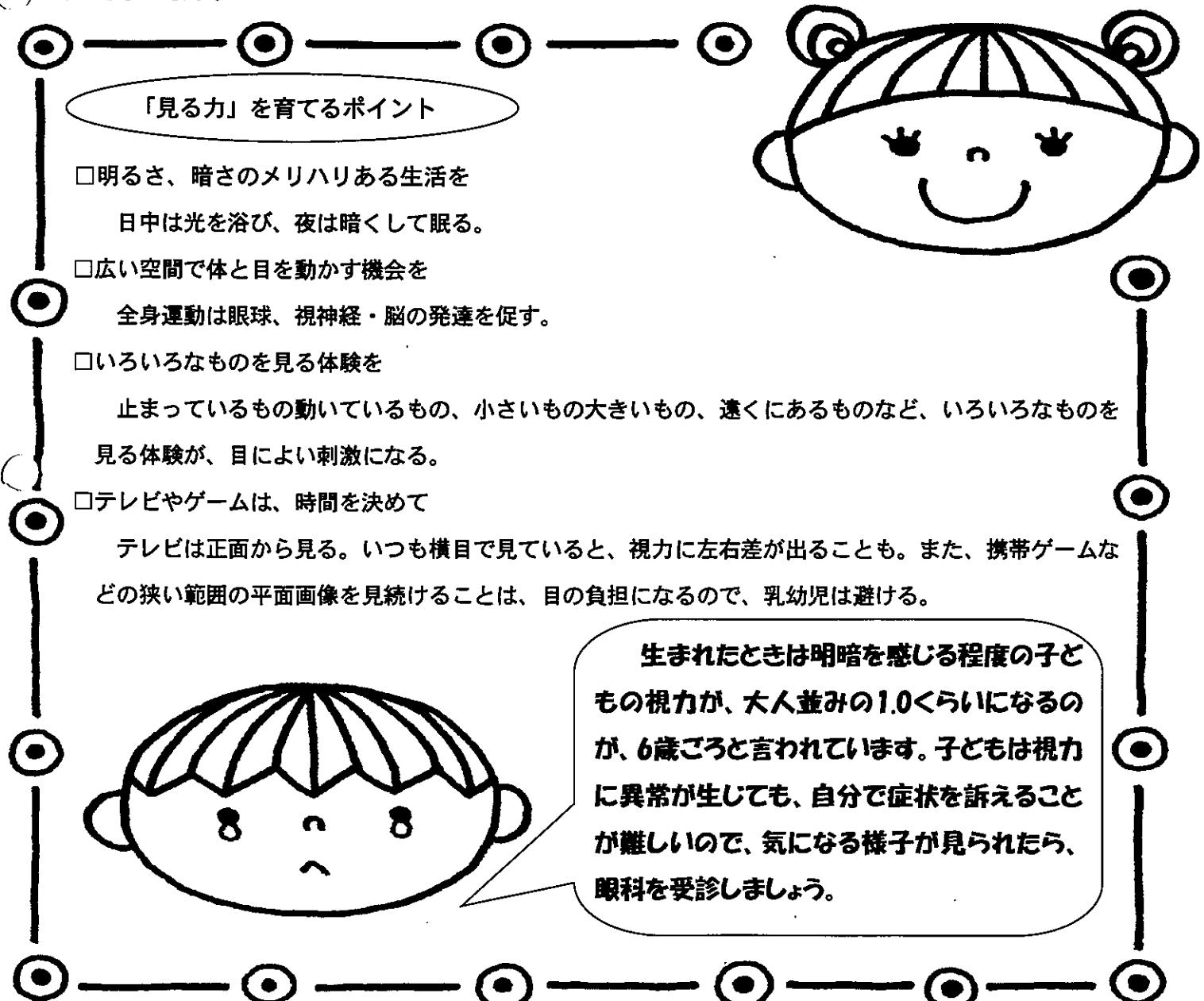
10月号

勢理客保育園
浦添市勢理客2-18-27
TEL:098-877-3442
園長:比嘉 富子 担当:ゆり組
令和元年10月発行

10月10日は目の愛護デー

目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。
乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直していきましょう。



トイレの次は「拭きトレ」!?

トイレトレーニングが完了した“あと”、「トイレの後の拭き方ってどう教えたらいいの!?」、「うんちの後は、前から拭くの? 後ろから拭くの?」という悩みを持つ親が多いのでは...

□実は、おしりを前から拭くのは危険×

うんちをした後のおしりを前から拭くと、肛門から出てきた大腸菌が尿道から膀胱に侵入して、急性(単純性)膀胱炎になる可能性があるからです。

□拭くときのポイント

>女の子のおしっこの後は「ゴシゴシこすらないで、ポンポンとやさしく拭いてね」と伝える。

>うんちの場合は、まず「おしりに手が届くかどうか」がポイント

>うんちを拭くときは、前から手を前後させずに、おしりの後ろから手を回し、前から後ろに拭くようにきちんと教える。

>手が届くかどうかをお風呂などでいっしょに練習して、確認してみる。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなど、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行いうようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができる場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。