



いよいよ春のきざしです。今年の3月は気温が平年より高く、桜の開花予想も21日と発表がありました。2月下旬から暖かい日も増えましたが、寒暖差も大きく体調を整えにくい季節です。気温に合った衣服で体温調節をして、自律神経の働きを助け、汗をかきすぎて肌に負担をかけたりしないよう気をつけていきたいですね。



3月3日は
耳の日



耳かき中の事故にご注意！

東京消防庁管内で、耳掃除をしていて受傷した事故により、令和元年中は54人が救急搬送されています。特に0~4歳の乳幼児が他の年齢層に比べ突出して多く¹⁾0歳~5歳の受傷状況をみると、1歳では“自分で耳かきをしていた (耳に入れていた)”²⁾が最多の原因です。

(1)²⁾ 平成27年から令和元年までの過去5年間統計)

重要! 綿棒や耳かきを子どもの手の届くところへ置かないようにしましょう。

ポイント 詰まっている耳垢が奥に見えることもありますが、耳そうじは、綿棒で耳の入り口から1cm程度まで。

メモ キレイに取れなくても、「じっとしてえらかったね！」と声をかけることをお忘れなく。

無理をせず、耳鼻咽喉科に受診して取ってもらおうと安全です

ナースショートコラムその⑬

皮膚科医に聞いた すり傷・切り傷をきれいに 治すには？

小さいお子さんに多い、すり傷や切り傷ですが、なるべくあとが残らないように治したいですよね。

- まず、水道水で傷を洗い、出血があればガーゼ等で圧迫止血します
- 傷口が大きい、深い、異物が入り込んでいる、血が止まらない時は受診をし、医師の指示に従ってください
- 新しい皮膚は、紫外線の感受性が高いので患部に日焼け止めを塗ります
- 乾燥する時期は、保湿剤を日焼け止めの下に塗るとベスト！とのこと
- キズパワーパッド等の使用も一案ですが、砂場や砂利道で転んだときは汚れが残る可能性があり、パッド内で細菌が繁殖しやすくなるので、注意が必要とのこと

身長・体重グラフを配ります

園医によると、(個人差があるため)いくつかある線のどの線かに、おおむね沿って伸びていれば、順調に成長しているとのこと。お子さんの年間の成長をご確認ください。

元気な1日は 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を上げ、腸を刺激して排便を促す大切な働きがあります。

- ①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんでもパンでもお芋でもシリアルでもOK! 脳にエネルギーを与えましょう
- ②タンパク質で体温を上げる**
牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品やハム、ウインナー、卵、納豆、豆腐で活力を
- ③野菜や果物でビタミンを補給**
味噌汁やスープの具でも、バナナやプルーンなどカットしたまま食べられるものでもOK
温めるだけ、カットするだけ、並べるだけでも食べられるものをいくつか用意すると便利です!

今月の 保健行事

りっぱな一品じゃなくてもある程度の栄養とカロリーが摂れ、お腹がふくらめば良し!の心意気です。

身体測定	3月16日(火)
0歳児健診	3月26日(金) 14:30~