



12月 ほけんだよい



公立保育所 看護師
令和5年12月 発行

早いもので、今年も残り1ヵ月となりました。12月は、家族でお祝いする楽しい行事をたくさん計画していることでしょう♪生活習慣が乱れないよう、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のないように過ごしましょう。

手洗い・うがいを忘れずに！

正しい手の洗い方

手洗いは風邪や感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



石けんをしっかり泡立てます。



手のひらを合わせて洗います。



手の甲を洗います。



石けんを流し、タオルでふいておしまいです。



手首を洗います。



指先、爪の中を洗います。



指と指の間を洗います。

乳幼児期の手洗いは、楽しみながら生活習慣に取り入れていきましょう！「あわあわ手あらいのうた」がおすすめです♪
お子さんに聞いてみてください！！

正しいうがいの仕方

菌やウイルスは、のどもにたくさんついていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。

①



食べカスなどを取るためにブクブクうがいをして、水を吐き出します。

②



水を含み、上を向きます。

③



「あー」と言いながら、ガラガラうがいを15秒します。

④



口の中の水を吐き出します
②～④をもう一度行います。

とうじ 12月21日は冬至です

冬至とは…

1年の中でもっとも日照時間が短い日（昼が短く夜が長い日）のことです。

昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなると言われています。

かぼちゃは…栄養面で優れており、ビタミンAやカルシウム、鉄分などがバランス良く含まれており、風邪予防や体力回復など、たくさんの効果があります。

ゆず湯は…血行を促進して、冷え性を緩和し体を温めて風邪を予防するといった効果があります。

かぼちゃだけでなく、「ん」がつく物を食べると運が呼び込めると言われています。冬至は、一番冬の寒さが厳しい時期ですので、かぼちゃを食べてゆず湯に入って、元気に冬を乗り越えましょう。



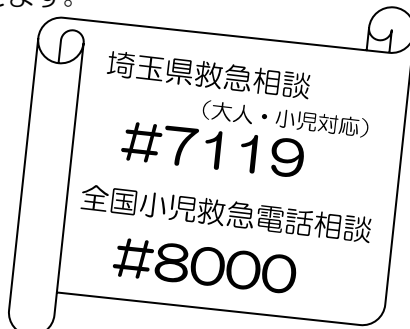
年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。子どもの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。

また、帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくで安心です。

救急電話相談も活用しましょう

埼玉県では急な病気やケガに対して、看護師の相談員に家庭での対処方法や医療機関を受診すべきかどうか相談できます。



思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、
本当の強さほど
やさしいものは
ない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも
見えないけれど
「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど
「思いやり」は誰にでも見える

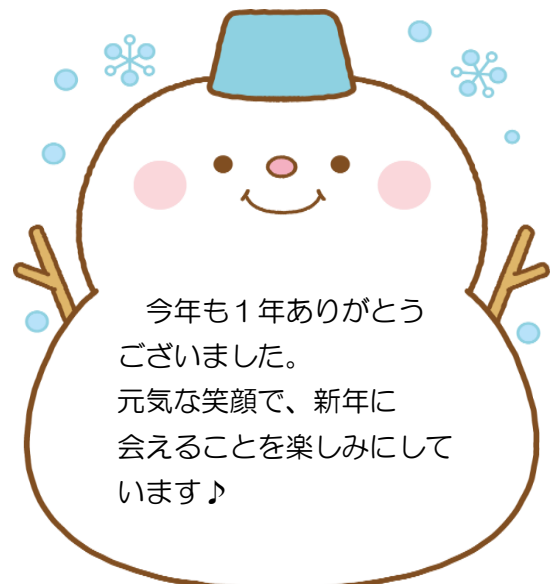


宮沢 章二

12月10日は

「世界人権デー」

今のあなたの心に響いた
言葉はありますか？



今年も1年ありがとうございました。
元気な笑顔で、新年に
会えることを楽しみにして
います♪