



令和5年3月  
吉川つばさ保育園

3月になり春めいてきました。たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と身体も大きく成長したことを実感します。年長児は就学に向けて、他の子ども達も進級に向けての取り組みが行われ、いつもと違う環境を楽しんでいる子ども達ですが、意外と疲れている様子もみられます。寒暖差もあるので十分な休息を取るようにしましょう。

### ☆調整できる洋服を持って来てください☆

これからの時期は朝晩は寒く、昼間は暖くなる日が多くなります。登降園時は寒いと感じても日中は暖かく室内は特に気温があがります。子どもの体温は大人よりも変化しやすく、個人差もあります。活発に活動することで体温が上がり、体温調節機能の発達にもつながります。子どもの様子によって脱ぎ着させやすい、または子どもが自分で着脱しやすい洋服を選んであげましょう。また、暑さ・寒さなどの気温の変化を肌で敏感に感じ取り、暑くなったら脱ぐ、寒かったら着るということを自分で判断して自分でできる自己管理能力を育てることも大切です。



各クラスの健康観察をしていると、手の爪は短く切られている子も足の爪はのびている子、乾燥肌でカサカサしている子を多く見かけます。そこで、足の爪の切り方と乾燥肌の予防と保湿の仕方をお伝えしていきます。

#### ★正しい足の親指の爪の切り方★

足の親指の爪は、角の丸い四角のような【スクエアオフカット】が良いとされています。

##### Step1・・・爪の中央をまっすぐ

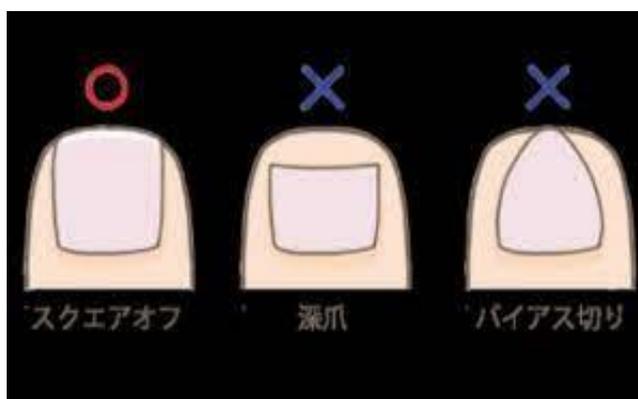
爪切りで切る。

- ・白い部分は1～2mm残す
- ・爪が割れないように少しずつ切る

##### Step2・・・両端の角を少し切り落とす。

##### Step3・・・爪やすりをかけて、中央と角を滑らかにする。

※個人差はありますが、足の爪は1日に0.05mmほど伸びると言われているので、1ヶ月で1.5mmくらい伸びることになるので、月に1回を目安に切るようにしましょう！





### 入浴について

・お湯の温度 38～39度 ・入浴時間の目安 15～20分程度

◎子どもは湯船で立ち上がって遊んだり、歩き回ったりする子も多いので、桶などを使って肩にお湯をかけて肩から温まるようにしましょう。

◎熱いお湯につかったり長い時間お風呂に入ると、肌のうるおい成分が奪われ、バリア機能が低下して乾燥をまねきます。肌がまだ成長途中で未熟な子どもにとっては、お風呂のお湯の温度と入浴時間はとても大切です。

### 保湿によるスキンケアについて



保湿は入浴後すぐに行うのがベストだが、無理なときは15分以内がいいです。

保湿剤の塗布量の目安は塗布する場所にもよりますが左記の表を参考にしてください。保湿剤を両手のひらの範囲ぐらいに塗るのがちょうどいいです。軟膏やクリームなどを使ったときに、身体の表面がてかる、又はティッシュをピタッとつけてみてくっつくぐらいの量を目安にしてください。

つばめ組の男の子が大人と子どもの骨は10本くらい違うよ！と、教えてくれました。なんで～??と不思議がるお友達もいて、実際に調べてみました。

\*大人の身体・・・およそ200コ \*生まれたばかりの赤ちゃん軟骨を含め300コ

大きくなるにしたがって、骨と骨の間隙が繋がったり、いくつかの骨が1つになるため、骨の数が減っていきます。骨のくっつき方は人によって違うけれど、大人になった時の骨の数は206コが標準で個人差があります。(文献によっても多少の差があります)

※Q1 人の身体の中で1番大きくて強い骨は・・・？

A、大腿骨(太ももの骨) 身長 $\frac{1}{4}$ の長さ

※Q2 反対に1番小さい骨は・・・？

A、耳の中にある耳小骨と呼ばれる3つの骨うちの1つ「あぶみ骨」 大きさ約3mm

### 発熱・体調不良時の対応について

登園前に体温を計測し、37.5℃以上の発熱がある場合や呼吸器症状等が認められる場合、37.5℃以上の発熱があつて解熱後24時間以上経過するまではお休みをお願いしていました。



園で37.5度程度の発熱や体調不良が見られた場合には、現状の様子をご連絡させていただき、体温が38.0度以上になったり体調不良が続いている場合にはお迎えの協力をお願いいたします。

24時間以内に38℃以上の熱が出た場合や解熱剤を使用している場合。朝から37.5℃を超えた熱があり元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食や水分が摂れていないなど体調不良等がある場合はお休みの協力をお願いします。その他、3/13送付文書をご確認ください。