



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和8年1月5日(月)



あけましておめでとうございます！子どもたちの元気なあいさつで新しい1年がスタートしました。今年も子どもたちが元気に過ごせるように、ほけんだよりを通して防災や病気の予防法などお伝えしていきます。本年もよろしくお願いたします。



お正月気分から生活リズムを立て直そう！！



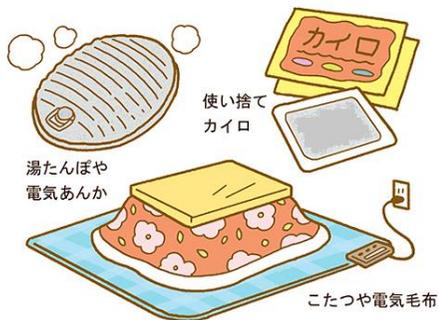
- * 早寝・早起きをしよう
- * 食事は3食バランスよくとろう
- * 手洗い・うがい・歯みがきを忘れずにしよう
- * 寒さに負けずに戸外で元気にあそぼう



低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



低温やけどを防ぐには

電気毛布は寝る前 ON、寝るとき OFF

寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

湯たんぽは体から離して

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。



子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

子どもがけがをしそうで「ヒヤッとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事でよかった」とすませるのではなく、なぜヒヤッとしたのかを見直しましょう。

1 「ダメ！」「危ない！」は“そこが危険”のサイン

子どもをしかって制止するよりも、ものの置き場所をかえるなど、子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。



2 一度あれば二度、二度あることは三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策がとれます。対策をしないと、大きな事故につながる危険がそのままに。



3 大人もいっしょにやってみる

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目の高さでチェックしてみましょう。遊具やおもちゃは、いっしょに遊んで正しい使い方を示します。



安全計画

今月の計画は【火災・救急救命】についてです。毎月の避難訓練では、出火場所や避難経路、風向きなど様々な想定を行って行っています。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあとは、ハンドクリームなどで保湿しましょう。

