



保健だより

キッズアカデミー保育園 26年度・2月号

2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では2月4日から春になります。昔はそれぞれの季節の初めの日（立春、立夏、立秋、立冬）の前の日のことを「節分」と呼んでいました。今では立春の前日（2月3日）だけを、そう呼んでいます。節分の日には豆をまいて、自分の歳の数だけ豆を食べると健康になるといわれています。健康は昔からみんなの願いだったんですね。

●節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆● 大豆にはどんな栄養があるのでしょうか？

わたしの名前は大豆です。
体は小さいけど「畑の肉」と
いわれるくらいたくさんの栄
養があります。



貧血予防の鉄や質のいいたんぱ
く質、食物せんい、それにカルシ
ウムやビタミンB1もふくまれて
います。わたしをたくさん食べ
て、元気になってくださいね。

* 冬のスキンケア *

※こんな所に気をつけて

★鼻の下…鼻水が固まってカピカピ

ホットタオルで汚れを取りやすくする⇒ベビーオイルをつけた綿棒で汚れをとる
⇒ワセリンなどを塗ってあげる

★ほっぺ…カサカサ

外遊びする前にクリームを塗る

★手の甲…カサカサでヒビが切れている

手洗いの後手の甲まで拭く事を教える⇒ハンドクリームを塗る



<やけど>

冬場は特に、やけどの原因となるようなものがたくさんあります。周りの環境や子どもたちの状況に気を配りましょう。やけどをしたら、すぐ流水で冷やしましょう。

※応急処置の仕方

やけどには1度、2度、3度と程度があります。

- 1度…赤くなり、ひりひりします。
 - 2度…水疱ができ、痛みも強いです。
 - 3度…感覚がない、皮膚が黒くこげたり白く変色したりする。
- ★1度の軽症以外は病院へ行きましょう。



●手足のやけどの場合

流水で30分くらい冷やし、痛みや熱さが感じられなくなったら病院へ

◎胸、おなかのやけどの場合



①すぐ水をかけるか、水風呂につけて冷やします。



②服は脱がせるか切るか、その時の状況によります。



③やけどの部分に軽くガーゼを当て、病院へ。

★迷わず病院へ

- ・やけどの広さが、大人の手のひら以上の大きさがある。
 - ・皮膚が白く、皮がむけている。
 - ・顔、目、鼻、口、外陰部のやけど、低温やけど、水ぶくれができた。
 - ・数日たち、化膿してジュクジュクしている。
 - ・2度以上のやけど。
- このような場合はすぐ病院に行きましょう。



※やけどの治療を勝手にやめると、跡が残ることもあります。

医師の指示に従いましょう。また、やけどの原因となるような危険は取り除きましょう。