

# ほけんだより 2月号

令和7年2月1日  
富士本保育園  
看護師 清水

咳の風邪、お腹の風邪が流行っています。ひきはじめに無理をすればこじらせるものになり、治りかけや薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。しっかり治すことが大事です。

0～4歳までは、一生で最も成長が早い時期です。衣類や靴のサイズをチェックして、きつくないか確認しましょう。ズボンの裾が長すぎると転びやすいです。また、袖が長いと転んだ時にとっさに手をつきにくいこともあります。子どもの体格に合わせ縫い留めてあげましょう。

## ●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

### 【洋服サイズチェックポイント】

身長だけではなく体に合っているかもチェックしましょう。

- ★しゃがんだ時にお尻やももがきつくないか
- ★腕を上げた時に肩がきつくないか



### 【靴のチェックポイント】

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げ、緩すぎると転ぶ原因になります



## 保湿しましょう

気温が低くなると空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂上がりで肌が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎましょう。

### Point 1

#### 大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

お風呂から出たら……



### Point 2

#### 油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

## <頭を打った>

～子どもはひとつのことに夢中になり、目の前の危険をよけきれず、友だち同士や自分から物にぶつかったり、いろいろなことが考えられます～

### 【応急手当】

- ① 嘔気、意識など特に変わった様子がないか、安静にして観察する。
- ② 出血がある場合はガーゼ等で押さえ止血。こぶができていたら冷やす。



### 【こんな時は病院へ】



・打った所が凹んだりブヨブヨしている、嘔吐  
顔色不良、反応が鈍いなどの症状がある場合

### 【救急車を呼ぼう】

- ・痙攣を起こした
- ・意識不明(気道確保する)
- ・呼吸停止(人工呼吸しながら待つ)



### こんなときは

#### <QQ コーナー②>

急な怪我や体調不良の手当ての方法を知っておくことは、イザという時に慌てないためにも有効です。