



# 5月のほけんだより

令和4年5月1日  
矢田野こども園



## 引き続き 新型コロナウイルスに注意！！



新規感染者数は、全国と同様に、小松市でも横ばいの状況が続いています。新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくため、一人ひとりの基本的な感染防止対策の徹底を引き続きお願いいたします。感染力が強い変異株にも基本的な感染対策が有効です。GW 中も気を緩めずに、感染防止対策を徹底してお過ごしく下さい。

- 会話時は必ず**マスク**を着用しましょう。(大人)
- 窓やドアを開け、こまめに**換気**をしましょう。
- 共用物に触った後、食事の前後など、こまめに**手洗い・手指消毒**をしましょう。
- ゼロ密**を目指しましょう。(密接・密集・密閉は避けましょう。)



## 爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切るようにお願いいたします。

## 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？実は、脳や体に良い事がいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

目の充血、かゆみは要注意！

## 結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに



黄色っぽい目やにと充血



とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。



## 子ども達をタバコから守ろう！！

**5月31日(火)~6月6日(月)は禁煙週間です。**タバコの煙には、ニコチンやタールなど様々な有害物質がたくさん含まれています。子どもがタバコの煙にさらされること(受動喫煙)で様々な影響が心配されています。

- タバコの煙による子どもの身体にあらわれる影響

- ◎乳幼児突然死症候群(SIDS)
- ◎低体重児
- ◎むし歯、歯肉への色素沈着
- ◎肺炎、気管支炎、ぜんそくなど呼吸器の病気
- ◎中耳炎 など

