



早いもので、今年も残すところ後1ヵ月となりました。
子どもたちにとっては、クリスマスにお正月とお楽しみがいっぱいの月ですが、
年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。
また、感染症も流行る時期です。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

爪について

爪（つめ）が伸びていると、
お友だちをひっかいてしまったり、
折れたりなどと、けがの原因となります。
また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすい
ところにもかかわらず、指しゃぶりや
爪を噛むくせがある子も多く、汚れたまま
にしておくとはい菌を直接取り込んでしま
います。週に1回は指先のチェックを
行うようにしましょう。



爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする
他にも、爪から健康状態を知ることができます。
爪全体の色が紫色をしていたり、白くにこっていたり、
すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、
気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪のお手入れの目安は1週間に1回程度です。
お風呂上がりの爪はやわらかく、切りやすいです。
切り過ぎるとはい菌が入ることもあるので
深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。
お子さまの急な発熱やけがに備えて、
事前にかかりつけの病院の他に、近くの救急病院の
診療時間と休診日は確認しておきましょう。
また、帰省先の救急病院も把握しておくことが大切です。

冬休み 注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと
一緒に布団に入るようにしましょう。
また、ポットやファンヒーターなどは
お子さまの手が届かないような場所に
置き、やけどを防ぎましょう。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着で
は活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押
さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気に
あそべますね。

薄着であったかのコツ

肌を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そで
シャツなど)



裾やそでが
縮まった服を
選ぶ

ズボンの中に
シャツを入れて
体温を逃が
さない

外に出るときはベストや
ジャンパーなどで調節する

