



3月のほけんだより

令和4年2月28日(月)

今日で短い2月も終わり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしてください。今年度も後1ヵ月…。なぜには十分気を付けましょう。

手指消毒

新型コロナウイルス感染症が蔓延し、県内でも感染者数は下がり止まりとなっている状況です。保護者の皆様には、毎日の健康観察やマスクの着用などの感染症対策にご協力いただきありがとうございます。今月は日々の生活の中で当たり前になってきている手指消毒についてお話します。

消毒薬はどのようなものがよい？

薬局などに売られているアルコール消毒薬はスプレータイプやジェルタイプなど、様々なものがでており、アルコール濃度もまちまちです。厚生労働省のHPによると、アルコール濃度は70%以上95%以下のものを使用するとよいとされています。手荒れやアルコールに過敏な方などは60%台でも一定の効果はあるため、参考にしてみてください。

どのように使用する？

手の大きさにもよりますが、スプレータイプならポンプをしっかりと下まで押して1プッシュ、ジェルタイプなら2プッシュ程度が目安です。15秒以上すりこめない様なら追加します。指先や爪の中に多くの菌やウイルスが付着しているため、手のひらに指先を立てるように消毒につけ込みます。そのあと、手の甲や指の間も忘れずすりこむようにします。消毒液が乾くまですりこむことがポイントです。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達を引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、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度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、白くにごっていたり、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。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとば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。

