



# ほけんだより 2月号

令和3年2月7日  
さんい保育園有明  
看護師



低い気温や乾燥した空気がまだまだ続きますが、2月4日は立春であり暦の上では春を迎えようとしています。厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子どもたちですが、まだまだ新型コロナウイルスをはじめとした感染症に注意をしなければいけません。手洗いや咳エチケットなど感染症対策はもちろんですが、栄養や休養、運動などで元気な体作りをしましょう。

## お子様の肌、カサカサしていませんか…？



子どもの肌は大人に比べて以下の特徴があります。

- ①大人に比べて皮膚のバリア機能が未熟
- ②皮膚が薄く、保水能力も低い
- ③皮脂の分泌が少ない

これらに合わせて子どもは自分で痒みを我慢できず、掻きむしってしまい肌が傷つくことや不機嫌になりがちなのが見られます。

肌の清潔をしっかりと保ち、ご家庭での保湿をお願いします。

(乾燥が酷く、医師の指示があり処方された薬に限っては保育園でも塗布することができますのでご相談ください) また、冬でも肌着の着用をお勧めします。肌着に関しては綿素材の半袖やタンクトップのものが好ましいです。機能性インナーなども暖かいです。化学繊維で出来ているため肌の弱いお子様にはおすすめいたしません。また、吸湿発熱を利用しているものもあるためより乾燥が進んでしまいます。裏起毛の洋服も蒸れやすく熱がこもってしまうため、体温調節機能が未熟なお子様にとってデメリットとなります。

お子様のため、保湿や適切な衣類選択にご協力をお願いいたします。

## 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



### 下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターが多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

## 吐いた時は…

子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。次に、口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。うがいができる年齢の子どもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えてあげましょう。水分補給は吐き気が治まるまでは控え、子どもが水分を欲しがらるようなら、経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。



当園での新型コロナウイルス発症に関して大変ご迷惑・ご心配をおかけしました。1/20に予定していました全園児の内科健診は園医と日程調整中ですので、決定次第園内に掲示させていただきます。