



1月 保健だより

2024年 さんいく保育園清澄白河



明けましておめでとうございます。お正月は楽しいひとときを過ごされたことと思います。お子さまが健康で楽しい園生活を送れるように本年も務めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

寒さも厳しくなり感染症の流行など体調も崩しやすい時期です。心身ともに元気いっぱい過ごせるように、食事、運動、睡眠のバランスを大切に、体調管理に気をつけていきましょう。



乾燥による皮膚トラブルを防ぎましょう！

冬は湿度が低く、皮膚が乾燥しやすいので、お風呂タイムや保湿ケアですこやかな皮膚を保ちましょう。お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗ると、水分の蒸発を防げます。ワセリンやクリームなど、油分の高い保湿剤がおすすめです！

子どもの皮膚を守るには……

Point 1 やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを
皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう
体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に
寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するのなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point 2 保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり
自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。

Point 3 綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ
化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。



インフルエンザが増えています！



当園でもインフルエンザにかかるお子さまが増えています。手洗いやうがい、換気などをこまめに行い、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととりましょう。

*主な症状: 高熱(3～5日間続く)、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身の症状や、咳や鼻水、のどの痛み、下痢や嘔吐など。

*登園基準: 発症した後5日経過し、かつ、解熱した後3日経過するまで。

医師の記入した『意見書』が必要です。

*インフルエンザ脳症に注意: インフルエンザにかかり1～2日ほどで発症し、後遺症が残る場合もあります。高熱が出てけいれんした、目がうつろでぼーっとしている、呼びかけても反応しないなど意識障害の症状が見られたら、すぐに受診しましょう。



*自宅でのケア: タミフルなど抗ウイルス薬を内服したり、脱水にならないよう経口補水液など利用し、こまめな水分補給を行いましょう。体力が奪われて食欲もなくなり、のどの痛みもあるため、のどごしや消化の良いものを摂りましょう。



咳で眠れないときは……



咳が続くと体力も奪われます。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

せきで眠れないときは……

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、寝にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は筋がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけなさい。

横になると咳が出る時は、背中の下にクッションなどを当てて、少し上半身を起こしてあげると、咳がやわらぎます。



今月の予定 0歳児健診: 1月17日(水) 9時半から
身体測定: ひよこ組 15日(月) あひる組 16日(火) うさぎ組 19日(金)
ひつじ組 17日(水) ろば組 18日(木) はと組 22日(月)

