



保健目標

寒さに負けず
外気に触れて元気に
遊びましょう

ほけんだより

第 420 号 令和 5 年 2 月 1 日 光明第二保育園

空気の冷たさを肌で感じたり白い息を吐いたり、子どもたちは小さな体で季節を感じながら過ごしています。寒い季節は肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくしているため、皮膚の保湿力が低下しています。暖房中は加湿をして、保湿剤でのスキンケアをつづけましょう。

しもやけのケア

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に冷たい状態が長時間続いたときに起こりやすいようです。



感染性胃腸炎が流行中です



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい脱水症状にならないようこまめな水分補給を心がけましょう。また吐物や便にはウイルスが含まれているので二次感染を防ぐために速やかに適切な処置をし、片付け後は手洗いうがいをはきちんと行ってください。

衣類などが汚れた場合は「保育園のしおり」や汚れた衣類に「衣類等が汚物で汚れた場合の対応」のお手紙をつけておりますので参考にしてください。



～子どもの皮膚を守るには～

① やさしくあらいましょう

入浴剤はしげきのないものを

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あらいましょう

体をゴシゴシ洗うと、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う。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

③ 綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

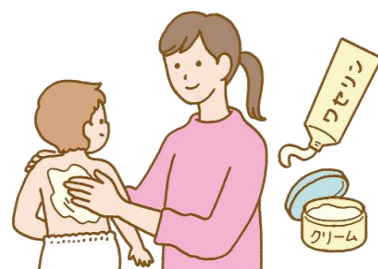
化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



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。皮膚がこすれあって荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに



「健康カードのお願い」

「健康カード」を返却致します。追加・変更した箇所がある場合は追記をして頂き速やかに園にお戻しく下さい。ご協力をお願い致します。

しもやけを予防する4つの「し」

芯 から温まる

お風呂にゆっくりつかったり、温かい物を食べて、体の芯から温まりましょう。

し っかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、手袋などで暖かく。

湿 気をさける

濡れた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめにとりかえを。

し めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。