



ほけんだより

令和7年 冬号
わかさ保育園
No.54

寒さが一段と身に染みるこの時期。白い息を吐きながらも、子どもたちは元気に走りまわっています。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。子どもたちの健康・安全を第一に取り組んで参りたいと思います。

健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。



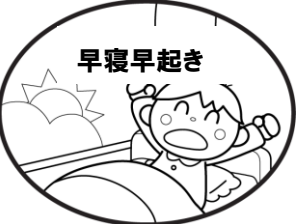
せっけんで
手を洗う



がらがらうがい



3食
しっかり食べる



早寝早起き

インフルエンザは流行シーズンに入りました。新型コロナウイルス感染症は例年冬にかけて感染者が増加する傾向です。マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑(リンゴ病)、感染性胃腸炎も増えています。いろいろな感染症が流行しているの、基本的な感染対策を続けていきましょう。

★こまめな手洗い、手指消毒

★マスクの着用を含む咳エチケット

★適度な湿度の保持(50~60%)

★こまめに換気

体調管理には十分に気をつけましょう。

《 お願い 》

※熱や風邪症状(咳、鼻水、下痢、嘔吐など)が続いたり、食欲や元気がない時は受診をお勧めします。無理せず休息をとるようにして下さい。また、発熱した時は解熱後(平熱になってから)24時間はお家で様子を見て下さい。

※嘔吐物や下痢便で汚れた衣服の持ち帰りについては、園での感染を拡げないために洗わずそのままビニール袋に入れての持ち帰りになります。ご理解とご協力をお願い致します。

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなく、最近、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子どもも増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

保育園では、園内・園外を問わず、子育て相談や健康相談を行っています。

お気軽にお声掛けください。 電話 0285-58-7438 内線 4208 小笠原