



平成31年1月7日
認定こども園どんぐり
看護師 大久保 古川

ほけんだより 1月号

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しくお過ごしになられましたでしょうか。休み明けに集団生活が始まると、また感染症が心配になってきますね。この時期は、高熱・関節痛などの全身症状が特徴のインフルエンザや、寒い時期に特有の胃腸炎であるノロウイルス感染症がまだ心配な時期となります。手洗い・うがいを心掛けて、しっかりと予防できたらいいですね。

くま組さんはMR（麻疹風疹混合）ワクチンの接種を3月までに終了させることになっておりますのでお知らせ致します。



冬の服装について

この時期、「風邪をひいては大変」と厚着していませんか？元気に遊び、新陳代謝活発な子ども達にとって、適温を保っている室内では、厚着だとかえって汗をかき、そのままにしておくと体が冷えて風邪をひく原因になってしまいます。

薄着にすると外気温を感じる事ができるため、暑さ寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、体温調節中枢の発達を促します。厚着が日常になると寒がりな子になってしまう可能性もあります。

お子さんにとって快適な服装で、楽しく元気に園での時間を過ごせると良いですね。以下は登園時にお勧めの服装です。

○肌着（シャツ）を着て保湿

（綿100%がお勧め。汗をしっかり吸い取ります。園内は適温を保っているので半袖で大丈夫です）

○肌着の上は長袖Tシャツか薄目のトレーナーをシャツの上に一枚

※厚手の服を着なくても、薄手の服を2枚重ねる方ことで、空気の層ができて温かくなります。

☆動きやすく活発に遊ぶことのできる服装で、新陳代謝を高め、丈夫な体を作りましょう！☆

※朝、早い時間は暖房をつけたばかりで寒い事もあるので、寒さを気にされ厚着で登園されているお子さんもいると思います。部屋が暖まり、活動や体調によっては暑くなって汗をかいたり、のぼせて気分が悪くなることもありえますので、その際は薄着に着替えさせてもらうこともあります。ご了承下さい。

冬のスキンケアについて

暖房の影響などで、一気に乾燥するこの時期、子どもの皮膚は大人に比べて薄いため乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いため、とても傷つきやすくなります。肌が乾燥すると痒みが生じ、皮膚を掻いてしまうことで、皮膚にたくさんの傷がついてしまったということもあるかと思えます。スキンケアのポイントを記載いたしますので、参考にしてみてください。

☆☆☆スキンケアのポイント☆☆☆

- 体調が悪くなければ毎日入浴し、身体の清潔を保ちましょう。
- 身体を洗う際は、ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけるので、優しく洗いましょう。
- 入浴後、タオルで体の水分を拭き取ったら、すぐに保湿剤やクリームを塗りましょう。
- 肌に直接接触する衣服は、綿素材のものが望ましいです。化学繊維の衣服は、静電気が起こりやすく、皮膚に見えない傷をつけます。
- 毎日お手入れをしていても、肌荒れや乾燥が続く場合は、皮膚科や小児科を受診して、医師に相談しましょう。

