



1がつの ほけんだより



令和6年 1月

封戸保育園

担当 木村

明けましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに、新しい1年がスタートしました。今年も元気に過ごせるように、早寝、早起き、朝ごはんなどで生活のリズムを整えながら病気に負けない体づくりを心がけましょう。今年も1年間、皆様が心身ともに健康で過ごせますように。そして保育園でも、子どもたちが元気いっぱい過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願ひいたします。

～冬のお肌、乾燥対策していますか？～

空気が乾燥する冬はお肌も乾燥する季節。特に子どもは肌のバリア機能が未発達のため荒れやすいのです。肌を保護するバリアがない状態で乾燥がすすむと、あかぎれや発疹など様々な皮膚トラブルが出やすくなります。日々のケアを心がけデリケートな肌を守りましょう。特にかかりつけ医からの指示がなければ、ワセリンやベビーオイルなどは使いやすいのでおすすめです。

★外遊びや手洗いの後、保湿クリームを塗る。

★冬の寒風に地肌をさらさない。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで冬の肌を守りましょう。

～咳エチケット～

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

✧咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）周りの人を避けて行いましょう。



✧マスクをして、他の人につかないようにしましょう。

✧鼻をかんだ後のティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



～胃腸炎に気をつけましょう～

寒さが厳しいこの時期、気をつけなくてはいけないのが胃腸炎です。潜伏期間が12～48時間と短いので家族みんなが感染することもあります。症状がある時には早めの受診と安静をお願いします。ノロウイルスにはアルコール消毒はあまり効果がありません。おむつ交換やトイレの後、汚れたものを片付けた後などは特に石けんで手を良く洗いましょう。

室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合が悪くなる場合があります。設定温度は20～23℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで部屋が乾燥しにくくなります。

✧12月の園のようす✧ 12月は未満児クラスを中心に手足口病、園全体ではインフルエンザが流行しました。今回の手足口病はインフルエンザを疑うほどの高熱と、手足だけでなく全身に広がる発疹が出る、といった強いタイプのものでした。またインフルエンザも典型的な症状に加えて嘔吐や下痢を伴うケースが多く、指定の療養期間を過ぎても体力が回復しない方もみられました。コロナ禍で影を潜めていたさまざまな感染症ですが、外出の機会が増えるとともに姿を現してきています。冬に流行する感染症の多くは適切な温度や湿度の環境を整えること、流水での手洗いやこまめなうがいなどである程度予防することができると言われています。また、場面に応じてのマスクの着用も効果的です。コロナ禍での基本的な感染対策を思い出してみるのも良いですね。さあ、これからが冬本番。寒い季節を元気に乗り越えていけるように体調管理に努めましょう。