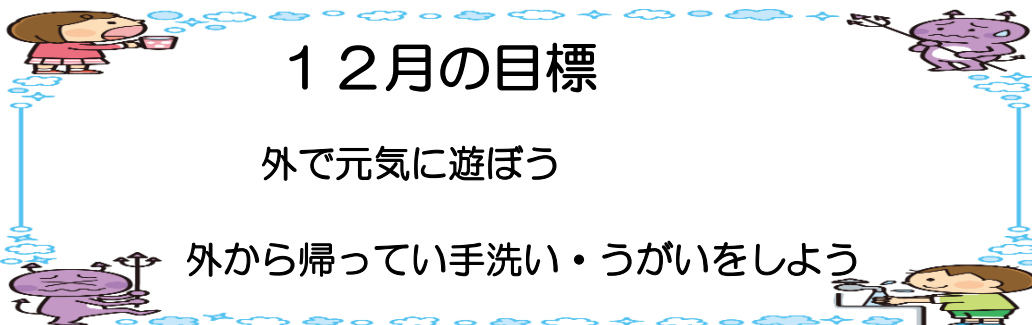




つぼみ保育園 保健室 2023年12月

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。子どもたちにとっては、クリスマスに年末年始のお休みとお楽しみがいっぱいの月です。体調管理には十分気をつけていきましょう。



## 12月の目標

外で元気に遊ぼう

外から帰って手洗い・うがいをしよう

4日(月) まつぼっくり身体測定

くすのき身体測定

5日(火) くるみ身体測定

しいのみ身体測定

6日(水) たんぼぼ身体測定

7日(木) たけのこ身体測定

22日(金) 園医健診

たんぼぼ・たけのこ・しいのみ

## 11月の感染症情報

- ・アデノウイルス感染症 2名
- ・溶連菌感染症 5名
- ・インフルエンザ A型 1名

他発熱、嘔吐の症状でお休みしているお子さんも数名おります。

### 薄着・重ね着で

### 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくはなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応能力が着きます。また、セーターやフリースなど暑いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどであせをかきまです。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半袖の肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で体を温かく

長袖シャツの上に半袖のTシャツやバストを着せ、外に出る時はトレーナーやセーターを…という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴を履く時は、くるぶしを覆う長さの靴下を。

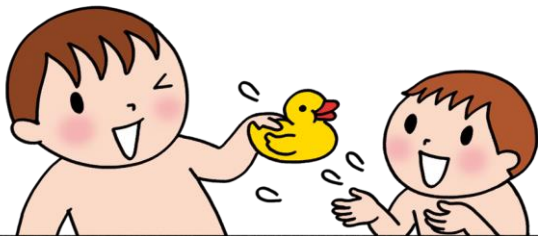
## ●○インフルエンザ○●



インフルエンザは多くの場合は一週間程度で回復しますが、時に脳症や肺炎など重症化することがあるため「ふつうの風邪」とは区別したい「重くなりやすく病気」と言われています。これまでは12月頃から流行することが多い感染症でしたが今年は年間を通して発生しています。陽性者の半数が15歳未満の子どもです。まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。



## 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し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。



本年も保健活動にご協力いただきありがとうございました。健康に気をつけて元気に新年をお迎えください。

