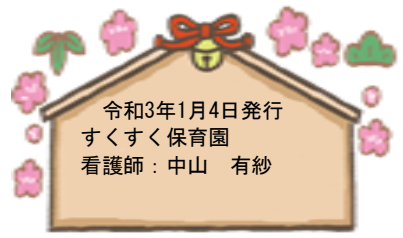




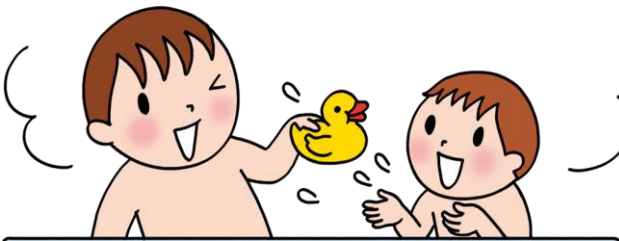
# 1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始はご家族でのんびりした時間を過ごせましたか？  
子どもたちが健康に過ごせるよう、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。  
本年も保健活動へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。



## 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。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わずに手で優しく洗う程度でも十分です。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。加湿器の使用などで室内の湿度を調節し、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。

## 熱が出た時の お家でのケア



### 水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

### 食事



食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

### 衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

### 汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

## 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらってもよいでしょう。



### 下痢の時の食べ物



おかゆ・うどん等を食べがちですが、消化に負担をかけないたんぱく質を摂ることも大切です。魚・卵・豆腐等。豆腐入りかきたまスープなどがおすすめです。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。