



ほけんだより 1月号



令和4年1月4日
すくすくどろんこの会
ほのおかこども園
統括看護師：山口 友恵
看護師：齋藤 真由美

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な笑顔とあいさつで、新しい一年が幕を開けました。年末年始はご家族でのんびりとした時間を過ごせましたか。

この一年も健康に過ごせるよう、食事・睡眠・運動のバランスを大切にして病気に負けない体づくりを心掛けていきましょう。本年も保健活動へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

子どもの皮膚を守るには……

Point 1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいたオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいたオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point 2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大切です。ぬくもりと潤いを逃さないようにしましょう。起床時、登園前にも保湿を行い、健やかな皮膚を保ちましょう。

かかりつけの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。

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することをいやがって、ますます便秘がひどくなってしまいます。バランスの良い食事⇒寝る⇒朝トイレに行く、という生活リズムを作り、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。



＊ 歯科指導を行いました！ ＊

＊ 3～5歳児において、11・12月に茂原市の歯科衛生士より虫

＊ 歯予防のお話をしてもらいまし

＊ た。歯科健診でまだ歯の治療が

＊ 済んでいないお子さんは早めに

＊ 受診してください。仕上げ磨き

＊ が必要な時期です。寝る前に仕

＊ 上げ磨きをしましょう。

