



# 1月のほけんだより



令和3年1月4日発行  
よしかわ社の保育園  
看護師：小葉 智子

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しましょう。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。かゆみが強い時は、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、消化しやす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、熱が上がってきたら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えます。

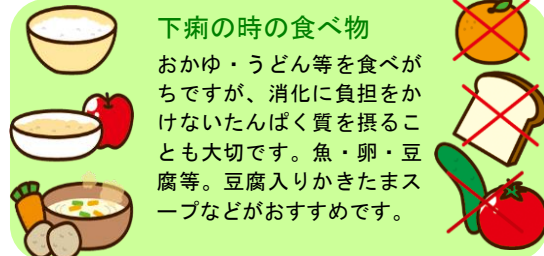
### 汗をかいたら

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、医師に診てもらいましょう。

### 下痢の時の食べ物



おかゆ・うどん等を食べがちですが、消化に負担をかける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。

## 尿検査を実施します

対象クラス：ぱんだ・らいおん組

日時：1月22日（金）

予備日：1月29日（金）

対象クラス園児全員の提出が必須になっています。両日とも提出できない場合は、医療機関での検査をお願いすることになります。

\*詳細は別紙にてお知らせします。



## 手荒れについて

新型コロナウイルス対策で、園児の手荒れが増えており、医師が必要と判断した園児のみ保湿剤をお預かりする事としました。詳しくは、お配りしたお便りをご覧ください。手荒れの原因として考えられるのは、「気温と湿度の低下で血行が悪くなる」「手洗いの水の温度が熱いと皮脂が奪われ、冷水だと血行が悪くなる」「石鹸の洗い残しや手洗い後の水の拭き残し、アルコール消毒液の使用でうるおい成分が奪われる」ためと言われています。（\*代表的な原因で他にもあります）園でも、拭き残しや洗い残しがないように声掛けや、見守りをしていきますが、ご自宅でも一緒に洗う際に伝えていただくと助かります。寒さに対しては、外出時に手袋をするなど工夫をお願いします。