



12月ほけんだより



2023年12月1日

晴見保育園

今年もあと1か月。子ども達にとって楽しいイベントがいっぱいの月ですが、生活リズムも乱れがちになります。規則正しい生活で体を守り、病気や事故のない楽しい冬を過ごしましょう。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、無理をせず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てください。

前日から……



24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超過している、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができて

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

0歳児健診

12月7日(木)

9:15~です



スキンケアの基本は 清潔と保湿

清潔と保湿が健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心掛けましょう。冬でも半袖・半ズボンのお子さんもありますが、乾燥が気になる場合は長袖・長ズボンが良いでしょう。

あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることによって外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こすのがあかぎれです。基本的なケアはワセリンなど油分の入った保湿剤を塗ることで。皮膚がジクジクした場合は早めに皮膚科を受診しましょう。

子どもの冬の 服装

おすすめはこれ

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすい厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

アウトア編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは玩具などに引っかかってケガをしやすいため注意が必要です。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選を手伝ってあげてください。

