

# 12月 保健だよ!

H29.11.30  
幸輪保育園



だんだんと寒くなってきました。空気も乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザなどが流行します。11月は発熱や溶連菌感染症、水ぼうそう(疑い)でのお休みがありました。

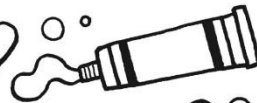
うがいと手洗いをしっかり行い、健康管理に気をつけていきましょう。

## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



## 冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子どもも増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

### 予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

### かぜ予防 6 か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替える
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

- ★尿検査で異常があった子には、個別にお知らせしています。
- ★予防接種後 30 分間は、保護者の方が子どもさんの様子を見られてから登園してください。
- ★歯科健診で虫歯があった子は早めの治療をしてください。治療が終了したら保育士までお知らせください。

## 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に動くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

