

ほけんだより 1月号

2024年12月27日 おひさま岡町保育園

寒さがどんどん増してきて、ずいぶん冷え込むようになってきました。お散歩から帰ってきた子どもたちの頬や鼻のあたかも赤く色づきながら「ただいま〜！」と元気に声をかけてくれます。

もうすぐお正月ですね。子ども達にとって年末年始は楽しい行事が、盛りたくさん！お休みの間は生活リズムが乱れがちとなります。また感染症も流行る時期ですので、体調管理には十分気をつけながら楽しいお休みをお過ごしください。

2025年も、心身共に元気に過ごすための情報を伝えていきたいと思います。

12月の感染状況

突発性発疹 2名 インフルエンザ 20名 感染性胃腸炎 1名
 ※インフルエンザ陽性の場合は発症した日を0日とし、発症後5日 かつ解熱後3日（72時間）が経過すると登園できます。

やけどに注意

冬場は特にやけどが多くなる季節です。冬場はヒーターなどの暖房器具を使う機会が多くなり、大人は十分に注意していたつもりでも、子どもたちは、ちょっと目を離れた際に、炊飯器、ポット、ヒーターなどを触って、やけどをすることがあります。また、カイロや湯たんぽ直接肌に当てたりすると、低温やけどになることもありますので、注意しましょう。

もし、やけどをしてしまったら…。**すぐに流水で冷やします。**

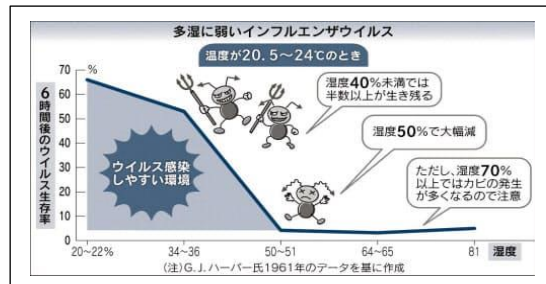
《やけどの処置をする時の注意点》

- ① 衣服の上に、汁物などがかかってやけどした場合には、**衣服の上からシャワーなどで水をかけて冷やします。**
- ② 直接シャワーや水をかけると痛がる時は、**きれいなタオルで覆い、その上から水をかけます。**
- ③ やけどの部分は清潔に保つために、受診する時は清潔ガーゼやきれいなタオルで患部を覆い受診するようにしましょう。



家でできるインフルエンザ予防

気温が低く、空気が乾燥すると、ウイルスや病原体が活発に活動します。右の図のように、加湿することでウイルスの生存率は大きく変わります。**50~60%**を目安に**加湿**をして環境を整え、手洗いうがいをして感染症の予防に努めましょう。



感染しない！させない！ために

- ◎規則正しい生活で免疫力を高める (十分な睡眠、十分な栄養など)
- ◎環境を整える (こまめな掃除、消毒など)
- ◎手洗い
- ◎咳エチケットに気をつける

★受診して確認を★

インフルエンザは風邪やコロナと区別しにくいです。**発熱して12時間後には検査でインフルエンザかどうかわかります。必ず受診して確認してください。**

寒い時の服装は…

子どもたちは、登降園時や園外遊びでは冷たさや寒さを肌で感じ、園内では床暖房や空調がある暖かい部屋で過ごしています。この寒暖の差によって自律神経の働きが促されるといわれています。



＜着脱しやすいもの＞

子どもの体温は大人よりも高いため、大人よりも衣服の枚数は1枚少なめが目安とされています。「寒いから厚着」ではなく、幼児の子どもたちは、自分の感覚やその時の活動内容に応じて着るものを調節できるようになったらいいですね。ボタンやホックがはめやすく、着脱しやすいもののがいいですね。

＜薄手の重ね着＞

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。裏起毛のものは、通気性に乏しく蒸れてしまい、静電気も起こりやすく不快を感じるため「自分で着替える」ことを獲得する妨げになります。ヒートテックを着ている子もいますが、ヒートテックは汗を吸収して温かくする素材ですので、余分な水分まで奪ってしまい、乾燥肌やかゆみの原因になります。これらのものは素材として化繊が使用されているので、肌が刺激され痒みや肌荒れを起こす可能性があります。

1月の予定

- ・発育測定（本園）・・・1月6日（月）～10日（金）
- ・乳児内科健診・・・1月23日（木）10：00～