

ほけんだより



令和2年1月
玉島保育園

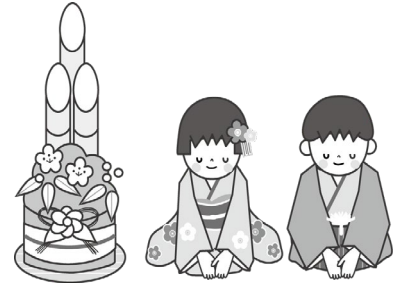
明けましておめでとうございます。元気に楽しい年末年始を過ごせましたでしょうか。

昨年11・12月玉島保育園ではアデノウイルス・インフルエンザA型が流行しました。休み明けは疲れが出て、感染症にかかりやすくなります。早起きをして生活リズムを整え、晴れて天気のいい日には子ども達の体調を見ながら戸外で遊び、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。感染症の予防には、手洗いがとても大切です。お家でも、帰宅後家族みんなで手洗い！を心がけてくださいね。本年もどうぞよろしくお願い致します。

冬にも水分補給が大切です！

インフルエンザや冬の風邪のウイルスは、湿度が高いのが苦手です。こまめに水分補給をすると、鼻やのどの粘膜がうるおい、ウイルスが体の中に侵入しにくくなります。また侵入してしまったウイルスも、鼻水や痰と一緒に外に出やすくしてくれます。

発熱・下痢・嘔吐などの症状がある時は、脱水を予防するためにいつも以上に水分補給が必要です。



こどもの肌と乾燥

空気が乾燥する冬は、肌も乾燥します。特にこどもの肌は、大人より皮膚が薄く皮脂も少ないため、湿疹・アレルギー性の皮膚炎・かゆみなどのトラブルが起きやすくなります。また食物アレルギーの発症に皮膚の湿疹が大きく関わっていることもわかっており、日々の肌ケアはとても重要です。

部屋の湿度を50～60%程度に保ち、入浴はぬるめのお湯で優しくカラダを洗うようにしてください。入浴後の肌は水分や脂質が浸透しやすい状態になっているので、肌にあった保湿クリームを使用することをおすすめします。

乾燥・肌荒れがひどい時には、皮膚科または小児科を受診してくださいね。

睡眠不足に注意しましょう！

幼児期に必要な睡眠時間は、12時間前後(昼寝含む)です。人のカラダは、朝、目が覚めて明るい光を浴びてから約14時間で徐々に、暗くなればなるほど眠くなるよう体内時計がセットされます。睡眠不足になると、成長の遅れ・注意力や集中力の低下・眠気・疲れやすくなる・免疫力の低下などの症状をもたらします。

睡眠不足にならないよう、まずは朝、起きて窓を開け外の景色見ながら明るい光を浴び体内時計をセットしてください。夜は寝る1時間前から、部屋の明かりを少し暗くしTV・ゲーム・スマホは長い時間見せないように工夫してみてください。

1月の予定

- 1月 8日(水) 0・1歳身体計測
- 1月 9日(木) 2・3歳身体計測
- 1月10日(金) 4・5歳身体計測
- 1月29日(水) 内科健診

恩田医師(京都大学)

医師に聞いておきたいことなどがある方は、事前に担任または看護師までお知らせください。