



ほけんだより



令和4年1月

玉島保育園

明けましておめでとうございます。年末年始は楽しく元気に過ごされましたでしょうか。昨年11月・12月玉島保育園では、手足口病・ヘルパンギーナ・溶連菌が流行りました。また12月下旬から、嘔吐の園児が見られました。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、子どもの体調を見ながら、天気の良い日は戸外で遊び、寒さに負けない体作りをしていきましょう。新型コロナウイルス感染症も、まだまだ収束に至りませんが、しっかり手洗いし家族みんなで感染予防の心がけが大切です。家でも・園でもかからないよう気をつけましょうね。本年もどうぞよろしくお祈りします。

こどもの皮膚と乾燥

最近、子どもの皮膚が乾燥していることで、かゆみがあり保健室に来る事があります。空気が乾燥する冬は、肌も乾燥します。特に子どもの肌は、大人より皮膚が薄く皮脂も少ない為、湿疹・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、食物アレルギー性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。部屋の湿度は出来るだけ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。入浴後は、出来るだけ早く肌にあった保湿クリームを塗布する事をおすすめします。乾燥・肌荒れがひどいときには、皮膚科または小児科を受診してくださいね。

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

①発酵食品を食べる！

発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので毎日続けて食べましょう。
ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・味噌など

②食物繊維・オリゴ糖を取る！

善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかり取って善玉菌を元気に！
食物繊維（野菜・果物・豆類等）オリゴ糖（玉ねぎ・バナナ・大豆等）

③肉類の取りすぎに気をつける！

肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。取りすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。
肉料理にかたよりすぎずバランスよく食べよう

1月の予定

1月12日（水）0・1歳児身体計測
1月13日（木）2・3歳児身体計測
1月14日（金）4・5歳児身体計測
1月19日（水）内科健診（恩田医師 京都大学）

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

