



ほけんだより

令和3年12月1日 西保育所

早いもので今年も残すところあと少しとなりました。朝夕の気温がぐっと低くなり季節は秋から冬へ。肌寒ささえ感じる季節となりました。

気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり冬に多い感染症が流行するため、注意が必要になってきます。引き続き手洗いやうがい丁寧に行っていきましょう。また、年末年始と忙しくなる日々になりますが、元気に新しい年を迎えられますよう、体調管理に気をつけていきましょう。

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなくありません。最近、厚着や暖房で暖め過ぎて、冬になる子も増えています。冬の肌は寒さで血行が良くないため湿疹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



冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料水や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

これってOK?

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けたい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化がよくなり、水分補給にもなります。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

歯科検診があります

12月9日(木) 9時～

当日の朝はしっかりと朝ご飯を食べ、きれいに歯を磨いてからの登所をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたら、担任の方までお伝えください。

