

2月 ほけんだより

令和7年2月3日 西保育所

不安定な天候で寒暖差があり、急な発熱や咳、鼻水といった症状が増えてきています。また、全国的にインフルエンザも流行しているようです。引き続き手洗い、換気、手指消毒で予防し、免疫力アップのためにも生活リズムを整え、栄養や睡眠をしっかりととり、体調管理に気をつけていきましょう。



免疫力アップには、発酵食品が効果的！

免疫細胞の60～70%は腸内で活動していて、腸に生息している「善玉菌」は免疫細胞を活性化させる働きがあります。

✿善玉菌を増やしてくれるのは…

納豆やみそや醤油、ヨーグルトなどの発酵食品が効果的です。また、食物繊維が含まれるきのこや海藻、根菜類も効果を発揮します。



✿冷たい物は避けて温かい食事にしましょう。

冷たい食事は体を冷やし腸内の免疫細胞の働きを鈍くさせます。



✿和食は免疫力アップに優れた食事です。

カロリーや栄養バランスも良く、発酵食品が多い「和食」は、免疫細胞を高めるのにとても効果的です。心もホッと温まるメニューも多いので頻繁に取り入れたいですね。



おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック！

ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。塩素系消毒液は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。



しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

きっちり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物を取り除きます。

●衣類は

消毒液につけて消毒するか、85℃以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものと分けて洗濯します。

●おう吐物が付いた床や家具

消毒液を浸した雑巾でふき取り、その後、水ぶきします。

ごみをぴっちり密封



おう吐物をふいたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてから、しっかり密封します。二重にすると安心です。可能なら、ごみは回収日まで外に保管しましょう。

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ので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず、元気にあそべますね。

肌を着る

(綿100%がお勧め)



+



重ね着する

(薄手の長そでシャツなど)

薄着であったかのコツ



うしろやそで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

