



12月 保健だよ!



気温が下がり乾燥した気候が続き、鼻水が出たり、肌が荒れてかゆみが出ているお子さんもみられます。園では、感染予防の為にしっかりと手洗いを続けていますので、朝夕の保湿（特に朝の洗顔直後、入浴後の潤いがあるときに保湿剤を塗ると、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です）をお願いいたします。

お子さんの場合、インフルエンザの予防接種も2回ありますので、体調の良いタイミングに予定を組んで、年内に終わると安心ですね♪気の抜けない状況下ではありますが、新型コロナ対策は、感染性胃腸炎やインフルエンザ予防にも有効です。体調にお気をつけて、ご家族で楽しい年末をお過ごしください。

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 たっぷり保湿

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たらきれいにふいて。お風呂ではこしこしこすらず、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ため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



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、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



吐き気が治まったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる



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



普段と違った食事を摂る機会も増える年末年始ですね。気道異物事故で気をつけたい食品

- ・丸くつるつるとした食物→ ピーナッツや枝豆 ミニトマト、キャンディーなど
- ・かみ砕きにくい食物→グミやお餅、団子、こんにやくゼリーなど

小さくカット、目を離さない、置いておかない

ナッツ類は、砕いても小さい粒が気管に入ってしまうと大変とりにくく、全身麻酔での処置となります。

3歳未満のお子さんは食べないよう、小児呼吸器学会が呼びかけています。また、銀杏は大人でも中毒事故(けいれん)がありますのでご注意ください。