

ほけんだより

肌寒さを感じる日が増えてきました。季節の変わり目となり、体調を崩しやすい時でもあります。手洗い・うがい、衣服の調節などをして体調を整えていきましょう。子ども達は動きが活発なので動きやすく着脱しやすい大きさの衣服を選び薄着を心がけましょう。上から羽織れる上着などを準備して調整できるといいかと思えます。また、クリスマスにお正月と楽しい行事がいっぱいで、年末年始は生活リズムが乱れがちです。これまで以上に体調管理には十分気を配って、元気に過ごしましょう！

秋・冬は家庭で皮膚の保湿を！

おとなも子どもも秋から冬にかけて皮膚が乾燥しがちです。特に子どもは、おとなに比べて皮脂腺が未熟で、肌の潤いを保つ皮脂の分泌が少ないため、基本的には乾燥肌と言われています。また、皮膚が薄くデリケートであったり、汗をかきやすいために皮膚トラブルを引き起こしやすい傾向があります。乾燥がひどくなると、カサカサになって粉をふいたように白くなります。また、かゆみを伴うこともあるため、かきむしることでさらにひどい状態になることもあります。そうならないためにも、入浴剤や麻の着替えの時などにこまめに保湿剤を塗るようにしましょう

てをあらいましょう



低温やけどに気を付けて！！

痛みや熱さを感じることなく、ゆっくり低温で進行していくのが低温やけどです。表面は軽傷でも、内部はダメージを受けています。カイロやホットカーペットなどを長時間同じ場所に当てていると危険です。同じ姿勢のままでいたり、うたた寝をしないようにしましょう。カイロや湯たんぽなどは直接肌に触れないように布を巻き、ヒーターやストーブは子どもが触れることのないように注意しましょう。

感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができた洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行います。



おやつとり方



子どもは1日3回の食事だけで必要な栄養素をとることは難しいため、足りない栄養素はおやつで補います。ただし食べ過ぎると食事に差し支えるので、時間を決めて、一人分を皿に入れるようにしましょう。買ったおやつでも、袋から食べる分だけを出します。たまには、一緒におやつ作りをするのもいいですね。

