

ほけんだより 1がつ

R8.1.5

こはるび保育園

あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。年末年始の長い休みからの登園で生活リズムがなかなか戻らない子もいるため少しずつ日常のリズムを取り戻していきたいです。

寒さが一段と厳しくなるこの季節は風邪や感染症が流行しやすくなります。手洗いやうがい、十分な睡眠を心がけ元気に過ごしましょう。

せきで眠れないときは……

咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽

になるようにケアしてあげましょう。

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザが流行っています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと石けんを使った手洗いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度を

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。



換気しよう



11月に園でもインフルエンザAが大流行。感染力の強さに驚きました!!

まだまだ乾燥する冬は続きます。インフルエンザB、胃腸炎にも気を付けましょう

子どものやけど、気をつけて!

0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。



炊飯器の蒸気に触れてやけどした

電気ポットのコードを引っぱって落下させ、お湯がかかった

対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

こんなことに注意!

食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったおわんをひっくり返した



対策 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。



すぐ冷やして!
子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

子どもの皮膚を守るには……

Point 1 やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するのなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point 2 保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3 綿のパジャマを!

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。



冬の服装について

寒くなるとつい多く着込みがちですが子供の体温は高く、汗もかきやすいので大人より1枚少ない枚数を心がけましょう。厚手の服1枚、薄手の服2枚の方が空気の層ができて温かくなります

