



あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症の終息を願い、明るい1年となりますようお祈り申し上げます。本年も子どもたちの健康・安全を第一に取り組んでまいりたいと思います。今年もよろしくお願ひ致します。

冬の服装について

気温が低いと肌着の上に何を着せるか悩みますよね。冬場は子どもが風邪をひいたら大変と心配になり、セーターなどの暖かい服を着せることも多いと思います。でも、着せ過ぎではありませんか？子どもは冬でも体を動かして遊ぶとたくさんの汗をかきます。セーターや裏起毛、フリースなど厚手のものは熱がこもりやすいので、肌着の上は薄手の長袖シャツなどが良いでしょう。また、冬でも子どもの肌着は綿素材の半袖タイプがおすすめです。半袖の肌着の上に長袖シャツだと寒すぎないかと不安になるかもしれませんが、子どもは大人と比べると体温が高く新陳代謝も活発です。なので、厚着をすると必要以上に汗をかいてしまいます。汗をかいた後に体が冷えると風邪をひく原因にもなります。また、厚着しすぎると、冬でもあせもになってしまうので注意が必要です。



《冬の肌荒れ対策》

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは皮膚が薄く、バリア機能が未発達のため荒れやすいです。乾燥し肌がカサカサすると、ちょっとした刺激に敏感に反応し痒みや炎症といった肌トラブルにつながる場合があります。子どもはかゆいと我慢できずかきむしってしまうので、肌を傷付けないように日頃から爪は短く切っておきましょう。

～入浴時に注意すること～

冬場は気温が低いのでお風呂の温度を高めに設定する事も多いと思いますが、熱いお湯に長時間浸かると皮膚の保湿成分が流出し、入浴後の乾燥を促します。お湯は38～40度のぬるめに5～10分程浸かるのを目安にしましょう。石けんやボディソープは必ず泡立て、ゴシゴシこすらないよう優しく洗いましょう。



～とにかく保湿！～

お風呂から上がった後、しっかり水分を拭き取ってから保湿してください。クリームなどは、肌がしっとりするくらいたっぷり塗りましょう。加湿器などで室内の湿度を調節することは、風邪予防だけではなくお肌の乾燥対策にもなります。

～衣類は素材に注意～

子どもは肌トラブルを起こしやすいため、肌に直接あたる肌着は体を締め付けすぎない綿などの天然素材がおすすめです。化学繊維やウールなどは肌の刺激になりやすいので避けた方が良いでしょう。



新型コロナウイルス オミクロン株 第6波は来るの？

世界各地で感染が拡大しているオミクロン株。これまで最大の感染拡大となった第5波を引き起こしたデルタ株をも上回る感染力があるのではないかと警戒されています。過去の変異ウイルスと同じようなスピードで広がるかどうかは分かりませんが、年末年始にかけて新年会などで人との接触が増えたり、帰省などで人の移動が増えたりすると急激な拡大につながる恐れもあるとみられています。オミクロン株は軽症や無症状で済む傾向が報告されている一方、強い感染力やブレークスルー感染が指摘されています。まだ油断できない状況が続きますが、引き続き感染症対策を行っていきましょう。

12月の健康状況

嘔吐、下痢、発熱など胃腸炎と思われる園児が多く見られました。お正月は生活リズムが乱れがちになることが多いと思います。体調管理には十分注意しましょう。