



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い致します。

### 子どもにヒートテック?

冬に大活躍するヒートテックですが、子どもにとって必要なのでしょうか。ヒートテックの素材にはレーヨンが使われています。このレーヨンは水を吸う力は強いのですが、逆にその吸った水分を上手に排出することができません。つまり、汗をかいた時に乾きにくく、汗冷えを起こしてしまう原因になります。

また、ポリエステルなどの化学繊維を加えて作られているため、肌に合わないときくちくちしたり痒みや乾燥がでたりします。

乳幼児は新陳代謝が活発で冬でも汗をかきやすく、肌もデリケートなため綿素材の肌着をお勧めします。また北国のように余程寒い日でない限り、半袖肌着が良いと思われまます。

### 《肌も乾燥する季節です》

冬になり気温や湿度が下がると、肌の潤いが不足して肌がカサカサしてきます。子どもは皮膚のバリア機能が未熟なため、大人よりも乾燥肌になりやすいといわれています。乾燥肌になると外部刺激に弱くなり、痒みや湿疹などの肌トラブルを起こしやすくなります。乾燥肌によるトラブルを防ぐため、しっかりとケアしてあげましょう。

- お風呂はぬるめのお湯で  
38~40度位の温度設定で。スポンジやナイロンタオルなどでゴシゴシ擦らず、石けんをたっぷり泡立てて優しく洗いましょう。
- お風呂上りはたっぷり保湿  
入浴直後に保湿剤を塗るとあせもができてしまうかもしれないので、しっかりと水分を拭き取り乾いてから保湿剤を塗りましょう。
- 衣服の素材に注意  
子どもは冬でも汗をかくため肌トラブルを起こしやすくなります。裏起毛やフリースなどは避けた方が良いでしょう。
- お部屋の湿度を適度に保つ  
湿度が40%を下回ると自や肌、喉が乾燥します。加湿器を使用するなどして40~60%に保ちましょう。
- 改善しなければ皮膚科へ  
乾燥による湿疹ができてしまったり、肌荒れが改善しない時には受診をしましょう。

### 感染性胃腸炎に注意

《感染性胃腸炎とは》  
感染性胃腸炎はいわゆるお腹の風邪です。ウイルスや細菌などの感染が原因で起こります。

《感染性胃腸炎の原因は》

- ・ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど
- ・サルモネラ菌、ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌など
- ・その他、原虫や寄生虫

《保育園の登園は》  
胃腸炎後の登園については、インフルエンザのような明確な基準はありません。本人の体調が回復しているということが大前提ですが、ウイルスは下痢が治まった後も数週間体の中において、他の人にうつります。せめて水っぽい便でなくなり、便の回数が1日1回くらいまで回復してからの登園が望ましいと思われまます。

### 12月の健康状況

園内で新型コロナウイルス、インフルエンザが発生しました。全国的にも感染者が増加しています。コロナとインフルエンザの同時流行も懸念されていますので、体調不良時は無理をせずお休みして下さい。