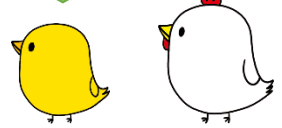


2017年1月1日
かんのん町保育園

けんこう 健康だより がつごう 1月号



あけましておめでとうございます。今年(ことし)はどんな1年(ねん)になるのでしょうか。今年(ことし)も元気(げんき)に過ごすために、食事(しょくじ)、運動(うんどう)、睡眠(すいみん)のバランスを大切にしていきましょう。子ども達(こどもたち)が健康(けんこう)に過ごせるように、健康(けんこう)だよりを通して病気(びょうき)の予防法(よぼうほう)などをお伝え(おたえ)していきます。本年(ほんねん)もよろしくお願(ねが)い致します。

すきんけあ スキンケア



子どもの肌(こどものはだ)は大人(おとな)の肌(はだ)に比べ乾燥(かんそう)にとても弱い(よわ)です。これは皮膚(ひふ)の表面(ひょうめん)の水分(すいぶん)量が減少(げんじょう)するためです。皮膚(ひふ)がかさかさ(かさかさ)してしまい柔軟性(じゅうなんせい)が低下(ていか)して硬(かた)くなり、もろくなるとドライスキン(小児乾燥性(せいちかんそうせい)湿疹(せっしん))といわれます。人の皮膚(ひとのひふ)表面(ひょうめん)は天然(てんぜん)の保湿(ほし)成分(ぶんぶん)で、水分(すいぶん)が逃げ(に)てしまわ(ま)ないように守(まも)られているのですが、子ども(こども)は皮脂(ひし)の分泌(ぶんぶん)が少ない(すくない)ため、ドライスキン(ドライスキン)になりやすい(やす)いです。

<スキンケアの具体的な方法>

- ① 毎日(まいにち)入浴(にゅうよく)・シャワー(シャワー)で汚れ(よごれ)や細菌(さいきん)を洗い流(なが)し清潔(せいけつ)を保(たも)つ。
- ② 入浴(にゅうよく)によって皮脂(ひし)が失(うし)われてしまうので、入浴後(にゅうよくご)には保湿剤(ほしつざい)を使用(し)する。
- ③ 手(て)が汚(よご)れたりよだれ(よだれ)や食べ物(たべもの)であごが汚(よご)れたりしたら、随時(ずいじ)洗い保湿剤(ほしつざい)を塗(ぬ)りましょう。
- ④ 肌着(はし)は綿(めん)100% (パーセント)の物(もの)を使用(し)しましょう。
- ⑤ 湿度(しつど)が50% (ばいせんと)以下(以下)になると皮膚(ひふ)の乾燥(かんそう)が始(はじ)まるため加湿器(かじつき)の使用(し)や洗濯物(せんたくもの)の部屋干(へやぼ)しなどで室内(うち)の湿度(しつど)調節(ていせつ)を行い、衣類(いり)は通気性(つうきせい)が良い(よい)ものを選び(えら)びましょう。

ねつ 熱(ねつ)が出(で)た時(とき)のお家(うち)でのケア(ケア)

水分補給
湯冷まし(ゆずみ)、麦茶(むぎちゃ)、子ども用(こどもよう)イオン水(いおんすい)、経口補水液(けいこうほすいりやく)などが適(てき)しています。子ども(こども)が進(すす)んで飲(の)みたがる物(もの)をあげ(あ)げましょう。

食事
食欲(じよく)があれば、喉越(のどご)しがよく、消化(しょうか)によい物(もの)をあげ(あ)げましょう。食欲(じよく)がない場合は、1回(いちかい)の量(りょう)を減(へ)らし、数回(すうかい)にしま(し)ましょう。

衣服
熱(ねつ)の上(う)がり始(はじ)めて寒(さ)がる時(とき)は保溫(ほんぬ)できる服(ふく)で、熱(ねつ)が上(あ)がったら薄着(うすぎ)に着替(か)えます。発汗(あせ)したらこまめ(こまめ)に取り替(か)えましょう。

汗をかいたら
ぬるま湯(ぬるまゆ)に浸(ひた)し固(かた)く絞(しぼ)ったタオル(たうる)で体(からだ)を拭(ぬぐ)いてあげ(あ)げましょう。汗(あせ)をかいた体(からだ)がさっぱり(さっぱり)し、熱(ねつ)を放散(はうさん)させる効果(こうか)もあります。

=12月の感染症情報=

下痢・嘔吐症状(げりおうとしょうじょう)	12名(めい)
溶連菌感染症(ようれんきんかんせんじょう)	1名(めい)
マイコプラズマ肺炎(まいこぷらずまはいえん)	1名(めい)

その他(ほか)に発熱(はつねつ)した子(こ)も多(おほ)くいました。



新しい年(あたらしとし)がスタート(すたーと)しました！
今年(ことし)も元氣(げんき)に過(す)ごしましょう！！