



けんこう 健康だより 1月号

2019.1.1発行
かんのん町保育園

明けましておめでとうございます。新年のスタートに、笑顔で登園してくる子ども達を待っています。乾燥している季節なので、体調管理などに気を配りながら元気に過ごしていきましょう！

《冬のスキンケア方法について》



☆子どもの肌が荒れやすいのはなぜ？

空気が乾燥する冬は、肌も乾燥する季節です。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいです。そのため乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

☆肌のバリア機能を保つメリット

乾燥を防ぐことで肌荒れを抑制し、細菌やウイルスなどが体に侵入するのを防いでくれます。

☆スキンケアの基本は清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半袖で過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長袖・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

●かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状です。

●インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴です。

家でできるインフルエンザ予防法



うがいと手洗い：外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。

室内の温度、湿度をチェック：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。

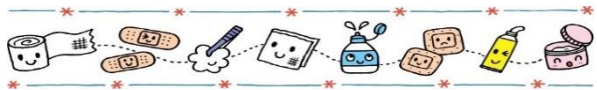
外出時にはマスクを：感染予防にもなりますが、マスクの最も大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

《朝うんちが大切！》

朝に排便がないと体調がすっきりせず、日中の遊びや活動に支障が出る事があります。食後30分ほどすると便意を感じますがこのタイミングを逃すと、なかなか次のチャンスは訪れません。

良いうんちを出すには、以下3つを心がけましょう。

- ①朝ごはんをしっかり食べる
- ②朝食から登園までの時間にゆとりをもつ
- ③睡眠や運動も必要



～園で起きた怪我の対応について～

子ども同士で起きた怪我については、誤解や不信感などを防ぐ為、双方の保護者に名前を出して正しい状況を説明しています。園の管理下で起きたことですので、全責任は園にあり保護者に謝罪を求めているものではありませんので、ご理解ください。

12月の感染症情報 インフルエンザA型 8名