

# 1月 ほけんだより

2021年1月1日

新川崎みらいのそら保育園

みなさまの感染対策のおかげで例年流行していた手足口病などの感染症が流行することなく1年を過ごすことができました。2021年もどうぞ宜しくお願い致します。

正月休みが明けて生活のリズムが崩れやすいこの時期は特に体調管理には十分に気をつけていきましょう。

## 急病時の対応

### 発熱

寒気を訴える場合は温かくし、全身が熱いときは頭部やわきの下などを冷やします。高熱のときは汗をたくさんかくので、脱水症状を起こさないように水分補給をしましょう。熱のほかに発疹の有無、下痢、嘔吐などを確認しましょう

### 腹痛

便秘や食べすぎ、胃腸炎かもしれないのでトイレへ行かせます。熱を測り、全身の症状を確認します。下痢や嘔吐を繰り返す、痛みが強いなどの時はすぐに受診しましょう。

### 下痢

下痢便はいつもより多くの水分が失われるので少量ずつこまめに水分補給をしてください。「赤」「白」「黒」色の便が出た、嘔吐した、下痢を繰り返している、発熱している、腹痛がある、水分をまったくとらない等の症状がある場合病院を受診しましょう。

### 咳

せき込むときは縦抱きにするか上半身を起こして背中を軽くトントンたたくと呼吸が楽になります。水分を補給すると痰が切れて咳が楽になります。少しずつ水分を飲ませましょう。高熱やゼーゼー・ヒューヒューといった呼吸音がある、顔色が悪くぐったりしているなどの症状がある場合は病院を受診しましょう。

年末年始の医療情報については『12月のほけんだより』に載せております。ご参照ください。

## 冬のスキンケア

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



## 12月の報告

流行性感染症の発生はありませんでしたが、発熱や風邪症状でお休みするお子さんが多数いました。また、乳児クラスは特に鼻水が出るお子さんが多くみられました。

14日(月)身体測定 0-1歳児

15日(火)身体測定 2-5歳児

22日(火)園医健診 0-3歳児

## 1月の予定

18日(月)身体測定 0-1歳児

19日(火)身体測定 2-5歳児



## 冬休みの生活リズム



長期休暇はどうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいますよね。

しかし、乳幼児は特に生活リズムが急に変わることで体調を崩しやすくなります。そのため、冬休み中も夜寝る時間と朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごせるよう心がけましょう。また室内で過ごすだけでなく、感染対策をしつつ外で遊ぶ時間をつくることでたっぷりと体を動かさぐっすり眠るといった習慣がつかれます。休み明けに元気いっぱいな姿で登園してくるのを楽しみにしています。



おはよう



おやすみ