

1月ほけんだより

令和7年1月1日発行
新川崎みらいのそら保育園

年末年始はいかがお過ごしでしょうか。連休明けは生活リズムが崩れやすいので、普段以上に健康観察をお願いします。また、空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下し肌の乾燥やかゆみが気になります。お風呂あがりにはなるべくすぐに保湿をして、ぬくもりと皮膚の潤いを逃さないようにしましょう。

子どもの皮膚を守るには……

Point
1

やさしく洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落してしまいます。やわらかいタオルでやさしく洗いましょう。冬はタオルではなく、泡立てて手で洗うだけでも十分に汚れは落とせます。

また、体の小さな子どもは大人より早く温まるため、お湯の温度は38℃～40℃が良いです。



Point
2

保湿しましょう

入浴後の皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。また、園内では塗ることできないため、朝登園前にも塗り、保湿をして行きましょう。

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも軟膏(ワセリン)やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤をおすすめします。

Point
3

綿のパジャマを!

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマをおすすめします。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。



食事時は誤飲・窒息に要注意

< お酒の誤飲 >

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいです。グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに置きましょう。



< もちや豆类による窒息 >

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆类)は窒息の危険が高い食べ物。餅は小さく切って一つずつ、汁物と一緒に食べさせます。豆类は刻むか、子どもには控えましょう。

生活リズムに気をつけましょう

長期休暇は大人のリズムで過ごしがちですが、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、お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過ごせるように心がけましょう。

～連休明けのおねがい～

連休中、感染症に罹患した場合は、必ず年明け登園時にお知らせください。

登園許可証が必要な感染症に関しては、園のしおり P10・P11 を確認し、登園時持参をお願いします。



(現在インフルエンザは登園許可証不要)

12月の報告

今月は幼児クラスを中心にインフルエンザAが流行しました。その他溶連菌感染症、突発性発疹の発生がありました。

○身体測定:

9日(3-5歳児)/10日(1,2歳児)/11日(0歳児)

○園医健診: 24日(0,1歳児)

1月の予定

○身体測定:

7日(3-5歳児)/9日(1,2歳児)/10日(0歳児)

