

ほけんだより

2月3月

令和8年2月2日発行 なんぷこども園

12月・1月にみられた感染症

- ・インフルエンザA・B
- ・溶連菌
- ・とびひ
- ・マイコプラズマ
- ・胃腸炎

風邪症状(咳・鼻水等)が長引いてしまっているようです。集団生活となりますので、熱がなくても早めに受診するようにお願いします。

子どもは風の子！寒さに負けず元気に遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。今年度も残り2か月、免疫力アップのためにも、食事・活動・睡眠の生活リズムを整え、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

こどものやけど、 気をつけて！

0～1歳のやけどが最も多い

やけどをして救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。



炊飯器の熱気に
触れてやけどした。

電気ポットのコードを
引っばって落下させ、
お湯がかかった。

対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードにひっかからないよう注意しましょう。

こんなことに
注意！

食卓に置いた、熱い
みそ汁の入ったおわんを
ひっくり返した。

対策 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、抱っこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして！

子どもがやけどをした時は、すぐに流水で冷やします。衣類を着ている時は、服の上から水をかけましょう。水ぶくれが出来た時や、やけどの範囲が広い時は病院へ。

かぜをひいたときオフロは？

風邪をひいている時は、お風呂には入らない方がいいと教えられて育ったお父さん・お母さんも多いのではないのでしょうか？

確かに、熱が高く体力の消耗が激しい時や、食事も摂れないくらいつらい時には、お風呂での発汗でさらに脱水になるおそれもあるため、入浴は控えたほうがいいと思います。しかし、お風呂に入る元気があるなら、入って大丈夫です。風邪の時のお風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。身体がさっぱりするとゆっくり眠れると思います。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。また、湯上りの水分補給も忘れずに～。

スキンケアでこどもの肌を守りましょう！

湿度が40%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく1年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

保湿剤、上手に使い分けましょう！

夏向き

●ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。



オールシーズン

●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。



冬向き

●クリーム

軟膏よりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。



●軟膏

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

