



ほけんだより 12月号



令和5年11月30日
石山くじら保育園

早いもので今年も残すところあと少しになりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の訪れを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり、感染症が流行るため注意が必要です。手洗い、うがいなどの感染予防行動や、生活リズムを整えるなどして体調管理に努めましょう。

冬の感染症を予防するには？

手洗い・うがい・・・手洗い・うがいは感染症予防にはとても大切。うがいが出来ない小さい子どもや、仕事のお父さん、お母さんは、水分補給をこまめにする事でウイルスの繁殖を押さえられます。

湿度の管理を行う・・・冬は空気が乾燥します。湿度が40%を下回るとウイルスが飛散しやすくなります。室温20～25℃、湿度55～60%を保てるように工夫しましょう。湿度が高すぎると、カビの原因に。適度な加湿を心がけましょう。

オムツの処理に注意・・・胃腸風邪などの症状が治まった後もしばらくの間、便からウイルスや細菌が出ています。使用後のオムツは袋に入れてしっかり袋の口を閉じるなどして捨てましょう。オムツ交換した後の手洗いもお忘れなく。

鼻呼吸を心がける・・・鼻には加湿・加温・異物除去の作用があるため、鼻呼吸をすることは大切です。鼻詰まりなどで口呼吸になっていると、冷たく乾燥した空気が直接口から入ってきて、風邪を引きやすくなります。鼻水が出ている時はこまめに拭くなどして、鼻呼吸がしやすい状態にしてあげましょう。

秋冬のスキンケア 3か条

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 たっぶり保湿

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。

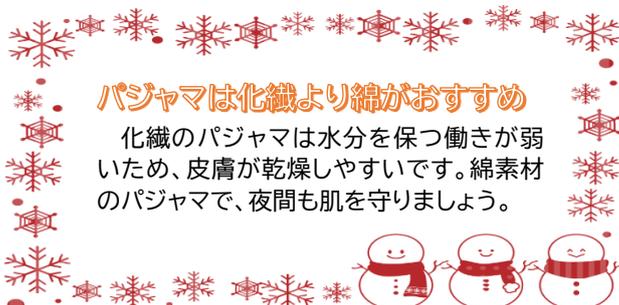


② 清潔を保つ

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。



パジャマは化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥しやすいです。綿素材のパジャマで、夜間も肌を守りましょう。



服装について

寒くなると、ついたくさん着こんでしまいますが、子どもは体温が高く、汗をかきやすいので、大人より一枚少ない服装を心がけましょう。

厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が空気の層ができて温かくなります。肌着を着用することも保温効果を高めますが、室内は温かいので、ヒートテックの肌着は汗をかき、風邪を引くことにもつながりますので、綿の肌着をお勧めします。戸外遊びの時などに、調整できるように衣服を準備しておきましょう。

また、戸外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がぴったりと閉じているものを選びましょう。