



1がつのほけんだより

令和4年1月31(月)

本格的な寒さがやってきました。いつもより食欲がない、元気がない、きげんが悪いといった状態は病気のサインかもしれません。いつもとちがう様子があれば、担任にお知らせください。

寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。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ているのです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。



目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ふり返ってかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間とってください。

インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。



Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌、冷たい手で触れると子どもがびびりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

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使うとよいでしょう。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

熱

- ・前の日に37.5度を越える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

おう吐

- ・前日（24時間以内）におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・前日（24時間以内）に、水のような便の回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回

登園後、下痢2回でお迎えをお願いしています。

おうちの中の危険チェック!

新型コロナウイルスの流行により普段よりお家で過ごすことが多いと思います。体のバランスが悪く、運動機能も未発達な子どもたちは、何度も転んだりぶつかったりしながら成長していきます。とはいえ、命にかかわるようなけがは絶対に防がなければなりません。事故が多発するのは、外だけではなく家の中でも。子どもの目線で、家の中を見る習慣をつけましょう。

家庭で起こりやすい事故

- めれた床で転倒
- おぼれる

- 階段からの転落

- 家具にぶつかる

- 家具や子ども用遊具からの落下

- 敷物やコードにつまずいて転倒

- ブラインドやカーテンのひもによる窒息

- 大人用ベッドから落ちる
- 窓からの転落
- ブラインドやカーテンのひもによる窒息

- ベランダなどの柵を乗り越えて転落

- 炊飯器、電気ケトル、フライパンなどによるやけど

- 電化製品のコードにつまずいて転倒

- 刃物による切り傷、刺し傷

