



1月のほけんだより



令和3年1月1日発行
あいせん保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

冬の服装について

寒い冬、風邪をひいたらかわいそうだから暖かい服を着せてあげたいと思うのが親心。でも、着せ過ぎてしまってはいませんか？子どもは冬でも体を動かして遊ぶとたくさん汗をかきます。なので、冬でも子どもの肌着は綿素材の半袖タイプがおすすめです。また、裏起毛やフリースなど厚手のものは熱がこもりやすいので、肌着の上は薄手の長袖シャツなどが良いでしょう。半袖の肌着の上に長袖シャツだと寒すぎないかと不安になるかもしれませんが、子どもは大人と比べると体温が高く新陳代謝も活発です。なので、厚着をすると必要以上に汗をかいてしまいます。汗をかいた後に体が冷えると風邪をひく原因にもなります。また、厚着しすぎると、冬でもあせもになってしまうので注意が必要です。



12月の健康状況

乳児クラス 胃腸炎 9名
発熱、鼻水、咳の症状が増えました。
全国的に新型コロナウイルス感染者が増加しています。引き続き感染予防対策を行っていきましょう。

新型コロナウイルスとインフルエンザ

インフルエンザも新型コロナウイルスも、主に感染経路は飛沫感染と接触感染です。ウイルスの多くは感染者の唾、咳、くしゃみの飛沫を吸い込む事や、ウイルスが付着したものを触った手で、口・手・目の粘膜を触ることでうつります。症状は似ていますが、違いもあります。体内に侵入したウイルスは体の中で増えていきます。この期間のことを潜伏期間といいます。インフルエンザは潜伏期間が1~2日に対し、新型コロナウイルスは1~14日(平均5~6日)といわれています。感染していれば症状がなくてもウイルスは体内で増殖します。新型コロナウイルスでは発症の数日前からウイルスが気道に多く存在し、発症直前に最大量となって感染力が強くなります。感染に気付かずに活動してしまうことで、感染が広がってしまうのです。なので依然として感染対策を続けることが必要となります。もはや誰かが感染してもおかしくない状況…感染した人を責めないことも大切です。発熱などの体調不良があったら、早目に受診しましょう。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは皮膚が薄く、バリア機能が未発達のため荒れやすいのです。乾燥し肌がカサカサするだけならまだ良い方で、ひどくなるとかゆくなってきます。子どもはかゆいと我慢できずかきむしってしまい、傷になることもあります。傷ができると肌はより強くかゆみを感じかきむしるという悪循環に…。肌にとって大事なのが清潔・保湿です。ただし、皮膚の洗すぎには注意。お風呂では石けんやボディソープを必ず泡立てて、ゴシゴシこすらないよう優しく洗いましょう。そしてお風呂から上がった後、できるだけ早く保湿してください。クリームなどは、肌がしっとりするくらいたっぷり塗ってあげましょう。

