



1月のほけんだより



令和6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。日増しに寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。引き続きインフルエンザなどの感染症に警戒し、体調管理に気を配りながら過ごしたいと思います。本年もよろしくお願い致します。



子どもにヒートテック？



＜子どものヒートテック着用＞

- 汗をかいた時に乾きにくく、体が冷える
 - 科学繊維によるかゆみや湿疹が出る場合がある
- ＜子どもの冬場の下着はどんなものが良いの？＞
- 冬でも半袖肌着がお勧め！

長袖肌着に長袖だと動きにくく、動いて体温が高くなった時に熱がこもってしまいます。暖房の効いた室内で遊んでいると、顔が火照って赤くなったり、汗をかいている園児がみられます。外へ出る時は上着を着ますので、北国の様に寒い日でなければ、半袖肌着で十分です。



アタマジラミ

現在のアタマジラミは不衛生にしているから発生するものではなく、病気の感染の心配もありません。保育園以外の場所でも誰もがうつる可能性があります。アタマジラミに感染した場合、必ず保育園へ報告をお願いします。正しい対応をして頂ければ、基本的に保育園を休む必要はありません。

＜アタマジラミってどんな虫＞

＜卵＞

0.5～1ミリ

- ・1～3ミリ程度。
- ・人の頭に寄生し吸血する。
- ・吸血されるとかゆみが出る。

＜卵がよく見つかる場所＞

- ・後頭部や耳の後ろなどの生え際。

＜卵とフケの見分け方＞

- ・アタマジラミの卵。
- ・光沢がある乳白色。1ミリ程度。
- ・フケ（ヘアークャスト）簡単に動く。



＜肌も乾燥する季節です＞

冬になり気温や湿度が下がると、肌の潤いが不足して肌がカサカサしてきます。子どもは皮膚のバリア機能が未熟なため、大人よりも乾燥肌になりやすいといわれています。乾燥肌になると外部刺激に弱くなり、痒みや湿疹などの肌トラブルを起こしやすくなります。乾燥肌によるトラブルを防ぐため、しっかりとケアしてあげましょう。

●お風呂はぬるめのお湯で

38～40度の温度設定で。スポンジやナイロンタオルなどでゴシゴシ擦らず、石けんをたっぷり泡立てて優しく洗いましょう。

●お風呂上りはたっぷり保湿

入浴直後に保湿剤を塗るとあせもができてしまうかもしれないので、しっかりと水分を拭き取り乾いてから保湿剤を塗りましょう。



●衣服の素材に注意

子どもは冬でも汗をかくため肌トラブルを起こしやすくなります。裏起毛やフリースなどは避けた方が良いでしょう。

●お部屋の湿度を適度に保つ

湿度が40%を下回ると目や肌、喉が乾燥します。加湿器を使用するなどして40～60%に保ちましょう。

●改善しなければ皮膚科へ

乾燥による湿疹ができてしまったり、肌荒れが改善しない時には受診をしましょう。

12月の健康状況

インフルエンザ、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎（はやり目）、アデノウイルス感染症、溶連菌感染症が発生しました。

