



令和5年12月28日発行  
 かんのん町保育園

12月の感染症情報

咽頭結膜熱	1名
流行性角結膜炎	1名
インフルエンザ	1名
溶連菌感染症	3名

新年、あけましておめでとうございます。朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬本番となりました。登園時の寒さが身にこたえますね。日中は日が差し、元気に走り回る子どもたち。今年も健康に気を付けて過ごしていきましょう。

スキンケアについて

入浴ポイント

- 毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切です、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%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、冬場だけでなく一年を通して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。

《うんちは健康のバロメーター》

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

◎よいうんちを出すために

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。



**バナナうんち**  
 黄色かった  
 茶色で、においの少ない健康的なうんち

**ココロうんち**  
 水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

**水っぱいうんち**  
 食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意!

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

ひまわり組で「うがい」を始めたよ!

12/11にエプロンシアターを使って、手だけではなくのどや口の中にもばい菌がいることを伝えました。ばい菌がいたまま遊んでたり、ご飯を食べるとどうなるか聞いてみると、「お腹痛くなっちゃう」「風邪ひいちゃう」と答える子ども達。うがいをすることでばい菌がいなくなることを伝えました。上を向いてうがいする事に少し難しい様子も見られました。繰り返し行う事で、定着していくのでご家庭でもぜひ一緒にやってみてください!

