



ほけんだより 1月号



令和5年1月4日
立石いろは保育園
看護師 厚地

あけましておめでとうございます！子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年がスタートしました。今年も、元気に過ごすために、食事・睡眠・運動のバランスを大切にしていきたいと思います。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。今年もよろしくお願ひ致します。

スキンケア



●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が、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。かゆみが強いつ時は、ぬるめの湯温(38℃~40℃)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た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。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎など)があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

保健指導

だいち組：脳とがまんの話

11月に「6歳の男の子とアヒルの脳の違い」を、パネルを使って、考えました。

みんなの脳には、「考える場所とがまんできる場所がある」と伝えました。

元気いっぱいのだいち組さんですが、必要な時に、「脳の考える場所とがまんする場所」を使うと、今よりもっと素敵のだいち組さんになると思います、このテーマにしました。

「トイレの時、身体が辛い・痛い時、心が苦しい時」は、がまんしてはいけないことも、伝えました。