

ほけんだより



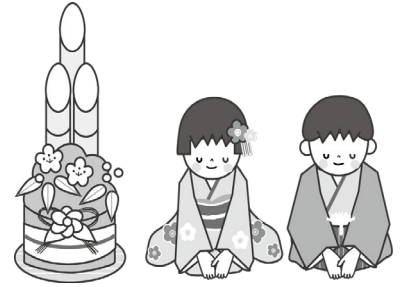
平成31年1月
玉島保育園

明けましておめでとうございます。元気に楽しい年末年始を過ごせましたでしょうか。

昨年12月玉島保育園ではインフルエンザA型・ウイルス性胃腸炎が流行しました。休み明けは疲れが出て、感染症にかかりやすくなります。早起きをして生活リズムを整え、晴れて気候のいい日には子ども達の体調を見ながら戸外で遊び、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。感染症の予防には、手洗いがとても大切です。お家でも、帰宅後家族みんなで手洗い！を心がけてくださいね。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

冬にも水分補給が大切です！！

インフルエンザや冬の風邪のウイルスは、湿度が高いのが苦手です。こまめに水分補給をすると、鼻やのどの粘膜がうるおい、ウイルスが体の中に侵入しにくくなります。また侵入してしまったウイルスも、鼻水や痰と一緒に外に出やすくしてくれます。発熱・下痢・嘔吐などの症状がある時は、脱水を予防するためにいつも以上に水分補給が必要です。



こどもの肌と乾燥

空気が乾燥する冬は、肌も乾燥します。特にこどもの肌は、大人より皮膚が薄く皮脂も少ないため、湿疹・アレルギー性の皮膚炎・かゆみなどのトラブルが起きやすくなります。また食物アレルギーの発症に皮膚の湿疹が大きく関わっていることもわかっており、日々の肌ケアはとても重要です。

部屋の湿度を50～60%程度に保ち、入浴はぬるめのお湯で優しくカラダを洗うようにしてください。入浴後の肌は水分や脂質が浸透しやすい状態になっているので、肌にあった保湿クリームを使用することをおすすめします。

乾燥・肌荒れがひどい時には、皮膚科または小児科を受診してくださいね。

睡眠不足に注意しましょう！

幼児期に必要な睡眠時間は、12時間前後(昼寝含む)です。人のカラダは、朝、目が覚めて明るい光を浴びてから約14時間で徐々に、暗くなればなるほど眠くなるよう体内時計がセットされます。睡眠不足になると、成長の遅れ・注意力や集中力の低下・眠気・疲れやすくなる・免疫力の低下などの症状をもたらします。

睡眠不足にならないよう、まずは朝、早く起きてカーテンを開け、窓から外を見て明るい光を浴び、体内時計をセットしてください。夜は寝る1時間前から、部屋の明かりを少し暗くしTV・ゲーム・スマホは見せないようにしてください。

1月の予定

1月 9日(水) 0・1歳身体計測
1月10日(木) 2・3歳身体計測
1月11日(金) 4・5歳身体計測
1月17日(木) 内科健診

恩田医師(京都大学)

医師に聞いておきたいことなどがある方は、事前に担任または看護師までお知らせください。