



# 2018 1月のほけんだよ!

認定こども園 あゆのさと  
看護師 石黒治美  
2018.1.9



あけましておめでとうございます。たのしい年末年始を過ごされたでしょうか？夜遅くまで起きていたり、朝もゆっくり寝ていたり・・・お正月休みは、大人も子どもも生活リズムが乱れやすいですね。これから本格的な寒さを迎えます。気持ちも新たに、健康管理に気を配っていきましょう。年末には5～6名の園児がインフルエンザに感染しました。1月4日現在、新たな感染症の報告はありません。年末年始の休み中に、感染症（インフルエンザや感染性胃腸炎など）になってしまったお子さんは、治っていても、必ず職員までお知らせください。

## 感染予防の基本は 手洗い・うがい です!

感染性胃腸炎やインフルエンザなど・・・  
感染の心配される季節です。

### 感染症を予防する生活習慣

#### ① 手洗い

外出後、トイレ後、食事前に、石鹸で手のひらや指先、指の間や爪の中をよく洗い、流水で一分ほどすすぎます。手をふくタオルはこまめに変え、感染した人とタオルをわけましょう。



#### ② うがい

薬を使わなくても、水道水でのうがいでじゅうぶん効果があります。



#### ③ 咳エチケット

マスクによる保温保湿効果が感染予防に役立ちます。咳が出るときは必ず**マスクを着用**して登園しましょう。忘れたときは玄関のマスクをご利用下さい。

#### ④ 湿度・換気

部屋の中の湿度管理とこまめな換気を忘れずに。インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。感染性胃腸炎でおう吐した場合やインフルエンザにかかった人がくしゃみ等した場合には、空気中にウイルスがまき散らされるためこまめな換気が必要です。



## 肌の清潔と乾燥に注意

冬本番、空気が乾燥する季節になりました。園でも、肌が乾燥して白く粉を拭いたり、カサカサしたり、唇が割れたりしている子がいます。スキンケアのポイントは「**清潔**」と「**保湿**」です。まずは、汗などの汚れを落とし肌を清潔にします。乳児さんは、首や股のくびれなど汚れが溜まりやすい場所です。忘れずにきれいにしましょう。その後、保湿クリームを塗るなどの日常的なケアを心がけるといいでしょう。乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹などのトラブルが起きやすくなります。肌の様子を観察し、早めに手当てしましょう。ポイントをおさえたスキンケアを継続して、子どもの肌をすこやかに保ってあげましょう。



## 薄着のすすめ

最近、子どもたちの着ている物がオシャレになり、厚着になってきました。履き込みの浅いズボンでお腹や背中が出ていたり、裏起毛やボアの付いた服で汗をかいていませんか？

### <薄着って大事?>

薄着は、外気温を直接肌で感じる事ができるので、暑さ・寒さに対する皮膚の適応能力を高めます。厚着の習慣がつくと、体はいつもぬるま湯につかっているような状態で、少しの寒さにも抵抗することができず、皮膚の抵抗力がつかなくなってしまいます。

### <衣服の着方>

- \*肌着を着る … 肌着は汗を吸い取ったり、保温の効果もあります。
- \*肌着は、綿素材の袖なしや半袖がおすすめ
- \*肌着+上衣(Tシャツや体操着など)+上着(ジャンパーやトレーナー)
- \*重ね着は3枚ぐらいが適当(それ以上は窮屈で動きにくいです)
- ◎幼児は、肌着+体操着(+長袖Tシャツ)を基本とし、気温やその日の活動によって上着で調節するといいでしょう。園では動きやすく、自分で着脱しやすい衣服の着用をお願いします。

**フードのついた服**は、遊具などに引っかかってからまり窒息やケガをする事故の報告もあり危険です。取り外しのできるものは、フードを外して着用して下さい。**裏起毛やボア生地**は、直接肌に当たると、かゆくなったり、湿疹になったりします。こまめに、肌の状態をチェックしてください。