2021 1月のほけんだより

認定こども園 あ ゆ の さ と
看護師 石黒治美
2021.1.7

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？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、冬の感染症も心配される季節です。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下さい。**

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。ヒートテックやキルティングの厚地の物は園での活動には不向きです。
＊肌着＋上衣(T シャツや体操着など)＋上着(ジャンバーやトレーナー)
＊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。

✿❀✿ 香りに注意 ✿❀✿

「香害-こうがい-」という言葉をご存じですか？

ＣＭやドラッグストアなどでよく見られるようになった「香り付き」の洗剤や柔軟剤。ご家庭で使っている方もいるのではないでしょうか。
近年、この「香り」による健康被害が問題になってきています。頭痛や吐き気、じんましんなどの症状が出て、アレルギーやアトピー性皮膚炎の人たちは特に敏感に感じ取っています。強い香りの中にいると、子どもの嗅覚がマヒし、においや味が分からなくなったり、おちつきがなくなったりします。いい香りってどんな香りでしょう？フローラル系？シトラス系？好みは人それぞれです。集団生活で色々な香りが集まった時、それはいい香りになるでしょうか？学校では、教室の香りに耐えられず、登校できない子ども達もいるそうです。子どもに悪影響を及ぼす可能性のある「香り」について、少し考えてみませんか？

感染予防の基本は

手洗い・うがい

です！

12 月 14 日、幼児クラスは手洗い教室を行いました。こすもす組には手洗いの基本的な話を、さくら組・ひまわり組には、主に咳エチケットについて話をしました。咳をすると３ｍ、くしゃみをすると５ｍも飛沫が飛ぶことを模型を使って説明し、マスク着用の大切さを再確認しました。みんなとても真剣に話を聞いていました。