

ほけんだより

～すくすくげんき～

冬の過ごし方

気温が低くまだまだ空気が乾燥する時期が続きます。年末の忙しさや生活リズムの乱れより体調を崩すことが多くなります。人混みや夜更かしをすることは避け、外出後、食事の前の手洗い・うがいを丁寧に行い、早寝・早起きを心がけ規則正しい生活リズムを崩さないようにしましょう。外は寒いですが、室内で過ごす場合は十分な加湿と空気の入れ替えはこまめに行いましょう。

薄着で元気に遊ぼう

寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。子どもの血管はとても優秀で、外気の気温に合わせて収縮し、体を守る働きをします。厚着をしていると、もともと体に備わっている抵抗力を弱めてしまいます。

🌸ポイント🌸

👚下着を着る👚

保湿性と吸水性を考えて・綿素材の半そでがちょうどよいです。

👚薄手の重ね着で暖かく👚

薄手の服を重ね着すると、厚手の服を着るよりも「保温性」が高まります。

👚着脱しやすいもの👚

一人で着脱しやすいものがよいです。

溶連菌感染症感染後のお約束

溶連菌の症状は、突然38度以上の発熱、咽頭発赤、イチゴ舌などの症状が現れます。重症化すると、のどや舌、全身に発赤が広がる「しょう紅熱」に移行することがあります。合併症は肺炎髄膜炎、敗血症、リウマチ熱、糸球体腎炎などがあります。抗菌剤の服用を指示された期間服用することで糸球体腎炎の併発を予防することができます。

発熱、のどの痛みの症状が落ち着き、普段通りの食事を摂取できるようになったのを確認してから登園をお願いします。

感染後の登園については園でお渡しする登園届が必要です。

12月の感染症状況

発熱…4名

咳・鼻水…6名

とびひ…1名

突発性発疹…1名

溶連菌…4名

胃腸炎…30名

入浴の大切さ

毎日何気なく行っている入浴は、温かいお湯につかることで健康なからだづくりに繋がります。

《入浴時のポイント》

- ①お湯の温度は38～39℃（冬39～40℃）、ぬるめのお湯は、子どもの心臓や血管に負担をかけることなく血行を促進することが出来ます。ゆっくりと深部が温められることで、心も体もリラックスします。
- ②体の深部まで温熱を届けるには、肩までしっかりと浸かることが大切です。子どもが湯船で立ち上がって遊んだり、歩き回ったりする時は声をかけましょう
- ③子どもはお風呂につかりながら楽しくなり、つい遊んでしまうことも多いと思いますが、体が温まりすぎて交感神経を刺激したり、体に負担を与えてしまう為、入浴時間は15分程度が望ましく、長くても20分程度にとどめておきましょう
- ④食後すぐの入浴は、消化不良を起こしやすいので、食後1時間過ぎてから入浴するように心がけましょう。
- ⑤入浴により一度上昇した体温は徐々に下がってきます。同時に眠気も強くなりお風呂に入ることによってぐっすり眠りにつくことが出来ます。入浴を就寝前1～2時間に済ませておくことで夜更かしすることなくぐっすり入眠できます。



冬休み中の生活リズムについて

楽しい冬休み、つい夜更かしをしたりお昼近くまで寝ていたり、生活リズムが乱れてがちですが、年明けに保育園にくる際にそのままの生活リズムのままだと日中の活動に集中ができなくなったり、ボーっとして怪我につながったり、イライラして些細なことで怒ってしまったりしてしまいます。休み中でも決まったリズムの中で生活するように声掛けと配慮をお願いします。



生活リズムチェック表

| | | ○・× |
|---|-------------------------------|-----|
| 1 | 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。 | |
| 2 | 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる。 | |
| 3 | 朝食を規則正しく毎朝とる。 | |
| 4 | お風呂は早めに入る。(寝る前はぬるめのお湯にする。) | |
| 5 | 夕食は寝る2時間前までに済ませる。 | |
| 6 | 寝る2時間前はスマホ、ゲーム等のデジタル機器を利用しない。 | |
| 7 | 毎晩、ほぼ決まった時間に寝る。 | |
| 8 | 定期的に適度な運動をしている。 | |