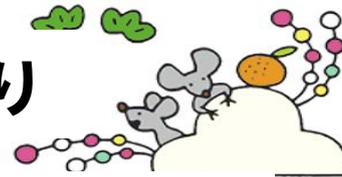


# 1月 ほけんだより



あけましておめでとうございます。

今年も健康に元気よく過ごしていきたいと思います。

皆様が心身ともに元気に過ごせますように。本年もよろしくお願いたします。

令和6年1月4日発行

みちのこ保育園

## しもやけ・あかざれ しっかりケアしましょう

### ●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。

しもやけ



### ●お湯で温める

しもやけの部分をもぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



### ●あかざれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

あかざれ



### ●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかざれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかざれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



### 〈冬の感染症予防のために再確認〉

- ・人混みを避け、外から帰ったらハンドソープでの手洗い、うがいをしましょう。(ブクブクうがいの後にガラガラうがい)
- ・寝不足は大敵です。睡眠を十分にとりましょう。
- ・室内の乾燥、室温に注意し換気を心掛けましょう。(室内環境：室温 20℃ 湿度 50~60%)
- ・粘膜を丈夫にするビタミンが不足しないようにしっかり野菜や果物を食べましょう。
- ・温かい物を食べたり飲んで体を温めましょう。又、運動などで身体を動かしましょう。

子どもは体調が悪くても上手く言葉で訴えることが出来ません。元気そうにしている時でも熱がある時はゆっくり過ごしましょう。体調が回復している途中のまだ抵抗力のないときに集団保育に入ることによって再び感染症にかかってしまう事があります。少なくとも丸一日は熱が上がらない事を確認してから登園しましょう。

年末年始はゆっくりされましたか？生活リズムが乱れがちになりますがいかがでしょうか。

感染予防の為に生活リズムを整え、冬を乗り切りましょう。

又、冬は乾燥します。子どもの肌はとてもデリケートです。保湿剤を塗るタイミングが大事です。角質層が潤っている時に保湿剤を塗って水分を閉じ込めてしまうのが上手な使い方です。お風呂上りなら汗を引いた後10分以内のまだ肌が湿り気を帯びているうちに塗りましょう。

★お休み中に体調を崩したり、病院受診したお子さんは職員へお知らせください。