



# 1月のほけんだより



令和6年12月27日配信 滝尾保育園

あと4日で今年も終わります。今年はどうな1年でしたか？年末年始は外出や来客などで、普段とは違う生活リズムになりがちですが、元気に新年を迎え、登園できるように体調管理に気を付けましょう。来年も子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。どうぞよろしくお伝えいたします。

## インフルエンザが流行しています！！

12月はインフルエンザに罹患する子が、多数出ました。朝、お忙しいとは思いますが、登園前の健康観察をお願いします。また、いつもと違う様子が見られたり体調が万全ではなかったりする場合は、ご家庭でゆっくり休養しましょう。

### ■ 感染防止のポイント ■

○人が多く集まる場所では、**マスク**を着用する。

○**うがい・手洗い**を徹底する。

○栄養と休養を十分に摂る。

○室内での加湿・換気をよくする。

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。これは喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するためです。湿度は**50~60%**が適切です。

○小まめに水分を摂取する。

喉が潤うと感染症にかかりにくいです。

★お子様の元気な時の平熱を知っておくことが症状の変化に気づく目安になります。

## 子どもの皮膚を守るには……

Point 1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38~40度くらいがよいでしょう。

Point 2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。

