



# ほけんだより・12月

令和4年11月30日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

今年も残すところ1カ月となりました。お休みの間は生活習慣が乱れがちとなります。睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のないように過ごしましょう。また、冬は感染症も流行する時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

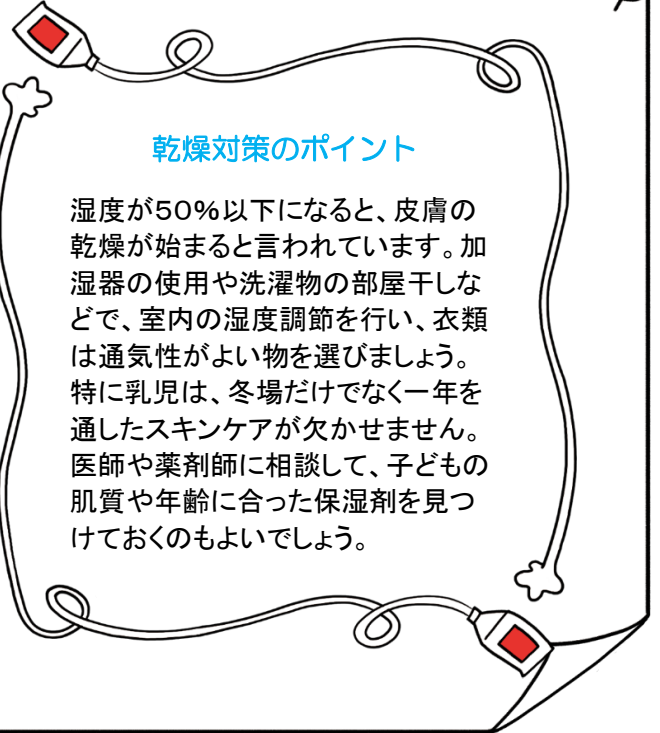
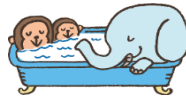


## スキンケア

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### 入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。



### 乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

## 予防接種について



予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種しなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

◎インフルエンザの予防接種を受けた際には、担任に伝えて下さい。健康カードの予防接種記録にも記載をお願いします。

## 下痢をした時は・・・

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。

### 下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターが多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

### ●11月の欠席状況理由

発熱・咳・鼻水・腹痛・下痢

### ●0歳児健診(もも組)

12月7日(水) 11:00~

体調不良時は無理せず欠席をお願いします。

11月の内科健診を欠席された方は、0歳児健診と一緒にいきますので、なるべく欠席されないよう、よろしくお願いします。