ほけんだより 2月号

令和５年１月31日
軽野保育園
工藤　由子

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいの子どもたち。低温、低湿の冬は、カゼウイルスがだいすきな季節です。カゼを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

しもやけ・あかぎれ　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。

●あかぎれは乾燥が原因

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。

●お湯で温める

しもやけの部分をぬるま湯につけて、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。

●ハンドクリームなどで保湿する

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

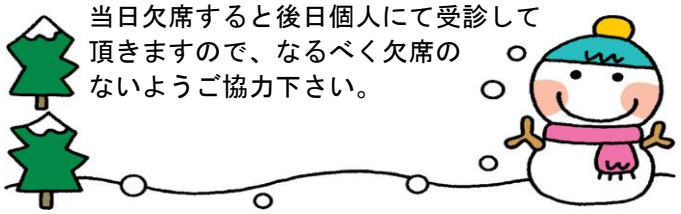
冬の室内環境について

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、体調を崩しやすくなります。設定温度は20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、３０分～１時間に１回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

歯科検診のお知らせ

２月２０日(月)９：００

当日の朝はしっかり歯磨きをしてから登園しましょう。
当日欠席すると後日個人にて受診して頂きますので、なるべく欠席のないようご協力下さい。



鼻水が長引くのは病気のサイン!?