



# 1月のほけんだより



令和5年1月4日発行  
なかのしまのぞみ保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？

不規則な生活が続いてしまった・・・というお子さんはいませんか？

今年もうがい、手洗い、咳エチケットで感染症を予防しながら元気に過ごしましょう。

12月の感染症はコロナ陽性者が複数名いました。インフルエンザも流行していますのでお子様の体調管理には十分注意していきましょう。

## 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。



### ●お湯で温める

しもやけの部分をもるま湯につけて、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。



### あかぎれ

### ●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。

### ●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。



### たいが組の保護者の方へ

MRワクチン2回目の接種時期が3月末までです。接種していない方は、早めにかかりつけ医で接種するようにしましょう。また、接種済みの方はけんこうてちょうに記入をお願いいたします。



## 服装についてのお願い

寒さが厳しくなってきましたが、厚着をするお子様が中にはみられるようになってきました。寒いとつい厚着をさせたくなりますが、逆に薄着でいることで冷たい外気が刺激となって自律神経などの神経全体が活発に働くようになり、体温調節機能も高まるので風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い身体になります。また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。セーターや裏起毛といったモコモコ素材のものは控えるようにしましょう。

### 肌着

保温性・吸水性を考えると、綿100%で半袖かラニングのものがおすすめです。特に肌が弱いお子様は、Tシャツなども綿素材のものを選ぶようにしましょう。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴下をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を選ぶようにしましょう。

