



あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。年末年始はどのように過ごしましたか？お休み中に生活リズムが崩れてしまった人はまずは早起きして朝日を浴びるところから始め、体をリセットしましょう！今年も子ども達が元気に過ごせるように、保健だよりを通して病気や怪我の予防などお伝えしていきます。大人も子ども達と一緒に元気な体を作っていきます。

鼻水が出るとき

ふだんはある程度の鼻水があっても、鼻からあふれ出ることはありませんが、かぜのウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出るとかぜのひき始めて、

黄色い鼻水になると、ウイルスと戦っているということです。栄養や十分な睡眠をとって、元気な体で過ごせるようにしましょう。



スキンケア

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れてきます。肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。室内の乾燥にも気をつけてください。



12月はインフルエンザが学童・保育園共に流行しました。集団生活ですので、風邪の初期症状(鼻水・咳・微熱など)が続く場合はご家庭で早めにゆっくり休息を取るようお願いいたします。特に咳症状がある場合は気を付けるようにしましょう。重症化する場合があります。いつもと違う咳かも・鼻水が多いな・体温が高めかもなど思い当たる場合は無理をしない、職員に伝えるなどして子どもたちの健康を守っていきましょう。



早起きから始めよう！

休み明けは日中あくびをする子どもが目立ちます。長い休みで、就寝時間が遅くなってしまったのかもしれませんが。夜更かしの習慣を改善するなら、「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」が良いそうです。何日が早起きにチャレンジしてみてください。自然に就寝時間も早くなると思いますよ。



冬の入浴について

お風呂に入る時は急に湯船に入らずに、まずは掛け湯をしましょう。ゆっくり足や腰、肩にお湯をかけ、徐々に入浴の準備をしましょう。体を洗ったあとはもう一度湯船に浸かって体を温めます。お風呂を出た後は、体や髪の毛をしっかりと拭いて、水分補給も忘れずにしましょうね！



子どもの嘔吐

子どもが突然吐くというのはあまり珍しいことではありません。「食後や授乳後にたくさん動いた」とか「たくさん泣いた」などでも吐くことがあります。しかし嘔吐の他に、熱・下痢・腹痛がある、顔色・機嫌が悪いなどがある場合には、無理をせず、園をお休みして受診をするようにしてください。