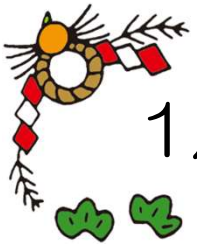
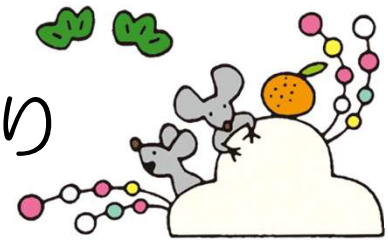


1月のほけんだより



令和6年１月9日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

新しい１年が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？
子どもたちの元気な挨拶で、新しい１年が始まりました。
今年も子どもたち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。
本年も宜しくお願いいたします。

1月のほけん目標
・寒さに負けずに元気に過ごす。

薄着・重ね着で元気に過ごしましょう。

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より１枚少ない服装を心がけましょう。
まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。
次に、厚手の服を１枚着るより、素材の異なる薄手の服を２枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。
屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

こどもたちの肌は・・・

汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも以外に汗をかいています。汗をかいたらすぐに拭くか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後３か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとりからかさかさに

刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調節し、こまめなスキンケアで、お子さまの冬の肌を守りましょう。

溶連菌感染症

熱やのどの痛み、発疹が出る事も

薬はしっかり飲み切って

登園のめやすは、
抗菌剤を飲み始めてから、24～48時間が経過していることです。

異物・危険物を飲み込んでしまったとき

食べ物以外のものを口から飲み込んでしまうことを誤飲といい、頻繁に発生している子どもの事故です。誤飲の危険があるものは、手の届く範囲に置かないことが基本ですが、ティッシュペーパーやポリ袋、せっけん、電池などの生活用品の管理にも注意が必要です。

特に気をつけたいもの

・薬のプラスチックシート
　→消化管を傷つける
・ボタン電池
→短時間のうちに消化管に海洋を作ったり穴をあける。
　場合によっては命の危険もある。
・水でふくらむビーズ
　(芳香剤、消臭剤、園芸用品などに使われている)
　→体内で数倍にふくらみ、腸閉塞の原因になる。

食事のときのチェックポイント

・喉につまりやすい食品はないか
・食べやすい大きさになっているか
・正しい姿勢で食べているか
・しっかり噛んでいるか
・水分をとりながら食べているか
・遊びながら食べていないか

3～4㎝以下の玩具や日用品は口の中に入り込み窒息の危険があるので注意が必要です