



ほけんだより 1月号

令和4年度 舟見ヶ丘保育園 保健室



本格的な寒さがやってきます。いつもより食欲がない、元気がない、機嫌が悪いといった状態は病気のサインかもしれません。いつもとちがう様子があればお知らせください。

お風呂タイムで 心ほっこり 肌しっとり!

お風呂に入る前には...



●部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく脱衣所も暖めておきましょう。

○ 38~40度 あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほほせません。

△ 41~42度 ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちます。湯冷めすることもあります。

●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら...

●保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



Point1

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも軟膏やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point2

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりして嫌がるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

Point3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

視力検査を行いました

たいよう、ほし、にじ組で視力検査を行いました。

事前の問診票にチェックがあった方と、たいよう組は1.0未満、ほし、にじ組は0.7未満の方には眼科の受診をお勧めしています。

緑色の用紙を持ち帰った方は早めに受診し、結果を園までお知らせください。



テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし無制限にそれらと付き合うことが子どもの発達に悪影響を与えることが分かってきました。日本小児科学会が、どう付き合おうか6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- ① 2歳以下の子どもには、長時間見せない!
- ② つけばなしはNG! 見たら消す!
- ③ 乳幼児には一人で見せない
大人と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに答えたりすることが大切。
- ④ 授乳中、食事中は消す!
- ⑤ 乳幼児にも付き合い方を教える。
- ⑥ 子供部屋に置かない。



いろいろなものを見せよう



家族でルールを決めましょう

<病後児保育について>

~病後児保育利用にあたってのお願い~

病後児保育については、**病気の回復期にあり集団保育の困難なお子さん**を専用の設備を備えた保育所で一時的にお預かりして保育を行うものです。

●37.5℃未満に解熱後24時間が経過した後に、かかりつけ医を受診し、「**医師連絡票**」により利用の判断を仰いでください。

●保育中に再度、発熱があった場合は、お迎えの連絡をします。速やかにお迎えにお越しください。翌日以降の利用については、解熱後24時間が経過した後に、再度かかりつけ医を受診し、利用の判断を仰いでください。新たな「**医師連絡票**」の提出が必要となります。

※小松市より新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、病後児保育の取り扱いを上記のとおりとさせていただくとの連絡がありました。

「**医師連絡票**」は園にありますので、利用を希望される場合は園までご連絡ください。

<登園前の健康チェックをお願いします>

登園直後に熱がある、目やに・充血がある、咳がひどいといった症状がみられるお子さんがいます。小さな子どもはまだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。またトイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

病気のサインはないですか?

目	目やにや涙が出る、充血しているなど
鼻	鼻水、鼻づまり、口呼吸など
皮膚	ポツポツが出ている、腫れているなど
うんち	回数や性状、臭いがいつもとちがうなど



◇「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

◇姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている・・・などは疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休憩をとりましょう。

◇けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。