

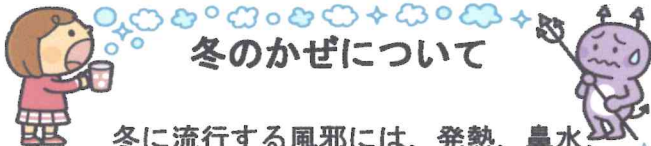


ほけんだより

令和7年12月号

上間さつき認定こども園
看護師 石原

早いもので、今年も残り1ヵ月となりました。冬は感染症にかかりやすい季節です。健康管理に十分気をつけていきましょう。一年の締めくくりが、素敵な一年になるように！！



冬のかぜについて

冬に流行する風邪には、発熱、鼻水、咳等が主症状の鼻と喉のかぜと、嘔吐や下痢が主症状のお腹にくるかぜ（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、鼻水・咳・喉の痛み・食欲がないなどの症状を伴うようなら、インフルエンザの可能性もあるので早めに医師にかかりましょう。



冬の服装について

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。

スキンケアの基本は 清潔と保温



●入浴ポイント 毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、ボディソープは洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、手で優しく洗いましょう。

乾燥対策のポイント

子どもは乾燥肌のことが多いので、皮膚が乾燥するとかゆみで皮膚炎も生じやすくなります。乾燥肌を放置すると、アトピー性皮膚炎の発症や悪化につながります。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質に合った保湿剤を見つけておきましょう。