



# ほけんだより

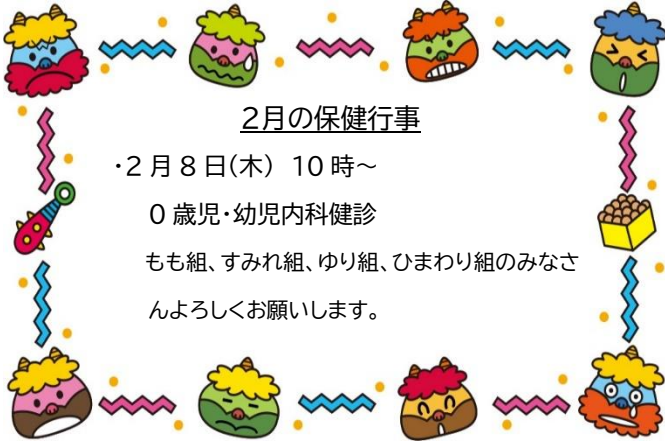
令和6年2月1日発行

両国・なかよし保育園

看護師



2月は1年の中で最も寒い時期といわれていますが、子どもたちは厳しい寒さの中でも元気いっぱい。でも、低温・低湿の冬はかぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない丈夫な身体で寒い冬を乗り切りましょう。



## 2月の保健行事

・2月8日(木) 10時～

0歳児・幼児内科健診

もも組、すみれ組、ゆり組、ひまわり組のみなさん

よろしくお願いいたします。

## 1月の感染症

- ・新型コロナウイルス 1名
- ・アデノウイルス 1名
- ・胃腸炎 2名



## 「下痢」は油断大敵

### こんなときは病院へ

次のような症状がみられる場合は便の性状、回数をチェックし、病院を受診しましょう。

- 水様の便がみられる
- 便が緩い状態が1週間以上続いている
- 便に血や膿が混じる
- 機嫌がわるい
- 嘔吐、発熱がみられる



### 家庭での手当て

#### 水分補給を

下痢のときは、水分補給に気をつけ脱水症状を防ぎます。

白湯やイオン水などを常温で飲ませるようにしましょう。

#### おしりを清潔に

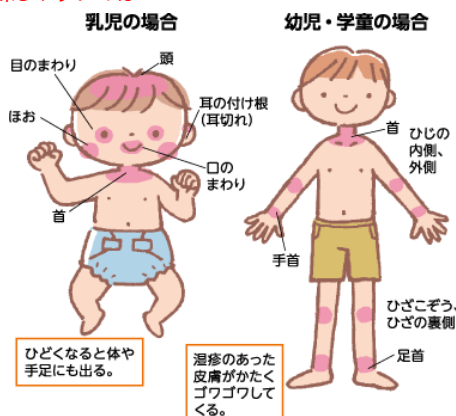
下痢でトイレの回数が多くなると、ただれたりして痛がります。乳児の場合はおむつをこまめにチェックしましょう。温かいタオルなどで優しく拭いてあげるとよいでしょう。



## 肌トラブルを予防する8つのポイント

冬は空気が乾燥し、皮膚がかさかさや荒れかゆみが出ることがあります。外出後やお風呂上りなどは保湿ケアを心がけていきましょう。また、外出前に保湿クリームを塗ることで乾燥を予防することもできます。

肌が乾燥しやすいのは…



ひどくなると体や手足にも出る。

湿疹のあった皮膚がかたくゴワゴワしてくる。

かさかさ肌の予防法

- ① 部屋の加湿をする
- ② 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- ③ 石けんは皮脂膜を落としすぎない「弱酸性」を
- ④ お風呂はでゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- ⑤ お風呂から上がった後、すぐに水分を押しやるように拭きとる
- ⑥ クリームなどで早めに保湿
- ⑦ 十分な睡眠をとる
- ⑧ 栄養バランスのとれた食事をとる