



# 12月のほけんだより



先月の初雪時は、雪の多い冬がやってくると気が沈んだのは大人だけで、子どもたちは戸外に出て雪遊びをすることに思いを馳せていました。また、先月は、今年度2度目の「手足口病」が流行し保護者の皆様には、ご心配とご迷惑をおかけしました。引き続き健康管理に気をつけていきたいと思っておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 家族みんなで ガラガラうがい



かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を飲んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。



## 「冬至」12月21日(土)

冬至は二十四節気の一つで、一年でもっとも夜が長い日です。カボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりすることでも有名です。寒くなってなかなか目覚められない子ども多いと思います。それは、子どもだけに限らず大人にもいえることですね。温かい布団から一気に飛び起きることはなかなか・・・でも、子どもの成長にとって生活リズムを整えてあげることはとても大切です。



ゆず湯に入って体を温めぐっすり眠って、一日のスタートが気持ちよく迎えられるといいですね。

## 冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子ども増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

### 予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



## 感染症ニュース (秋田県感染症情報センターより)

### ■インフルエンザが流行期に入りました

11月17日発表で、県全体で前週より3.2倍に増加しています。今後、流行の拡大が予想されますので、地域の流行状況に注意し、感染症対策を心がけましょう。

## 0.1.2歳の肌は……

### 汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、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。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう



## ～たんぽぽルームより～ 体温計のお話

今までの検温は、メーカーの違う電子体温計2本を使用し平均値で値を出していましたが、11月より[アナログ体温計(水銀フリー)]で測定しています。昔の水銀計のように実測で検温できるので、「帰ったら熱が無かったです。。。」という、おうちの方の負担や心配が解消できればよいなと思います。

### ☆11月に発生した感染症☆

- RSウイルス
- 溶連菌
- 新型コロナ
- 手足口病