

# ほけんだより

## 1月

平成31年1月号 あおぞら保育園

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気で過ごすための「健康習慣」も忘れずに、手洗い・うがいなどできそうなことから始めましょう。今年もよろしくお願ひ致します。

**12月の感染症**

感染性胃腸炎 2名  
溶連菌感染症 1名  
・発熱・お腹の風邪(下痢・嘔吐)が流行り始めています。

**1月の保健行事**

15日 0歳児健診 14:30-  
15~18日 身体測定週



### 冬のやけど

気をつけてあげてください!

- ホットカーペットやカイロなどでの低温やけど
- 電気ポットのお湯やストーブでのやけど
- テーブルクロスを引っぱって、のっていた熱いものがかかる

帰省した実家や旅先、訪問したお家などでは、危険な落とし穴を見逃しやすくなります。また子どもたちの好奇心も高まります。いつもより十分気をつけてあげてください。

### 合言葉は「お・か・め・クリーム」

- 空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。「お・か・め・クリーム」でケアしよう!
- お** おふろはぬるめで短時間  
熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39~40℃、湯船にかかる時間は15分ほどを目安に。
  - か** 加湿器で湿度を50~60%に  
暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない時は、ぬれタオルや水を入れたボウルを置いて。
  - め** 綿の肌着を  
アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめです。
  - クリーム** クリームで保湿  
お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。

なぜしょうがであたたまる?

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか?

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。

### 子どもの骨折

#### 【子どもの口コモ】

近年では、運動器が正しく機能していないために、様々な支障をきたすリスクのある「子どもの口コモティブシンドローム」が問題になっています。車社会による歩く機会の減少、スマートフォンやテレビゲームの普及による姿勢の悪化・外遊びの減少などが影響していると考えられます。運動不足による子どもの口コモがそのまま放置されると、転んだ時に手が出ず顔面から転んだり、跳び箱を飛んでいる時にいつのまにか手首を骨折していたなど、体を支える体幹が弱くなり、些細なことでも骨折をしやすくなります。さらに、体幹が弱いと「起きているだけでだるい」「動くと疲れるから家でゴロゴロしたい」という状態に陥りやすくなり、集中力や精神力、行動力にも影響を及ぼします。

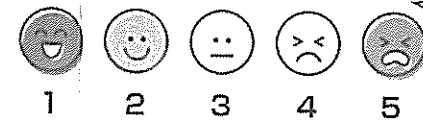
#### 【予防するには?】

一般的には、成長と共に20歳くらいで骨量はピークを迎えます。そのため、小児の頃に丈夫な骨を形成する必要があり、栄養バランスのとれた食事と健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

#### 【子どもは痛みの表現があいまい】

「そんなに痛くない」・「すごく痛い」と言いながらニコニコしていたり。また、言葉をうまくしゃべれない子どもは、ジェスチャーで伝えてきます。痛みの訴えは、人それぞれ違いますよね。痛みを表現するという事はとても難しいことなので保育園では、「痛みのスケール」を使用し、痛みがどの程度なのか聞くようにしています。

#### 今の痛みはどのくらい?



絵を見ながら、5段階で痛みを表してもらいます。

#### ◆嘔吐・下痢が流行っています◆

幼児クラスでは、下痢・嘔吐が流行っています。一人発症すると翌日から下痢・嘔吐の症状が広まってきていることから感染力はかなり高いと言えます。集団感染をしやすいので無理して登園せず、回復するまでお家でゆっくり休みましょう。

#### ◆便利な汚物処理グッズ◆

皆さんどのように嘔吐処理をしていますか?園では、介護シートやペットシートなどに使われる「使い捨て防水吸水シート」を使用しています。使い方は、吐物を防水シートで覆い、シートごとたぐるようにしながら吐物を拭きます。夜間の嘔吐時にも吸水シートを敷いておくと布団が汚れないのでお勧めです。拭き取ったら、次亜塩素酸での消毒を忘れずに!!



### インフルエンザかな? ...と思ったら

普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

#### ●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

#### ●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

#### ●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

#### ●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

#### インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。

