



ほけんだより

2024年 1月 りすのき保育園 No.12

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

これからが冬本番。1年の中で最も寒い時期といわれる大寒を迎えます。生活リズムを整えて、寒さに負けない体を作りましょう。

今月の予定

身体測定 17日(水) 全園児

0歳児健診 31日(水) くるみの部屋 15:00~ 大池先生による診察です



<冬の過ごし方>

子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

そとあそびの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいため注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やポア素材だと暑くなくていい。動きやすい厚手すぎず、汗を吸ってくれるものがいいですね。

湿度 50~60%
室温 18~20℃



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服装選びを手伝ってあげてください。

1時間に1回換気

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうことがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることができます。

ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます



この時期の胃腸炎は、感染性の高いものが発症し拡がってしまうことがあります。医師の指示に従った治療をし、登園時期は、医師と相談の上決めましょう。

(感染性胃腸炎に感染した時は、登園届(保護者記入)が必要になります。)

※感染性胃腸炎の感染経路は、



- ① 感染者のふん便や嘔吐物から人の手を介する経路
- ② 家族内など人同士が接触する機会が多いところで、人から人へ感染する経路
- ③ 汚染された食品や水を接種する経路

などがあり、感染力は非常に強いとされています。アルコール消毒薬が効かないウイルスもあるため、感染対策上も注意が必要です。24時間以内に2回以上の嘔吐・下痢症状がみられた際には医療機関を受診するようにしましょう。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが重要です。

汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5~10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します

脱水のサイン：泣いても涙が出ない、おしっこの量が少ない など
→お茶やお水ではなく、経口補水液を飲みましょう
便に血が混じる、吐いたものが黄色や緑色、意識がもうろうとしている など
重大な病気が隠れている可能性があるため、すぐに医療機関を受診してください。

地震のときはサルとダンゴムシ

サルのポーズ
地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

ダンゴムシのポーズ
周囲に机がなければ、落ちてきそうな物が無い場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

今年も元気に過ごせますように☆