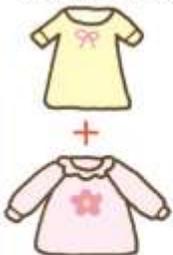


暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

襟やぞで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中に入れて体温を逃がさない



保育園の園舎は古く、寒いように見えますが、保育室内は25℃前後になっています。ホールなどでたくさん体を動かしていますので、汗をたくさんかきます。裏起毛のトレーナーを着るより、重ね着をするようにして調節しやすいように準備をお願いします。



インフルエンザの予防注射をうける子どもさんが増えています。予防接種を受けた後発熱をすることがありますので、インフルエンザ以外の予防接種を受けた場合でも必ずお知らせいただくと助かります。保育園は集団生活の場です。集団感染や重症化を防ぐためにも予防接種を受けられるものがありましたら接種をお勧めいたします。



ほけんだより

12月号

2022

社会福祉法人零石保育園 保健室

今年も残すところ1か月となりました。朝晩の冷え込みが1日ごとに強くなっていますね。ストーブなどの暖房器具を使うと空気が乾燥します。加湿器を使ったり、窓を数センチ開け持続的に換気するなどし、ウイルス感染から子どもたちを守りましょう。また、お肌も乾燥します。保湿をするなどお肌のケアをお願いします。

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、汗や食べこぼして荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

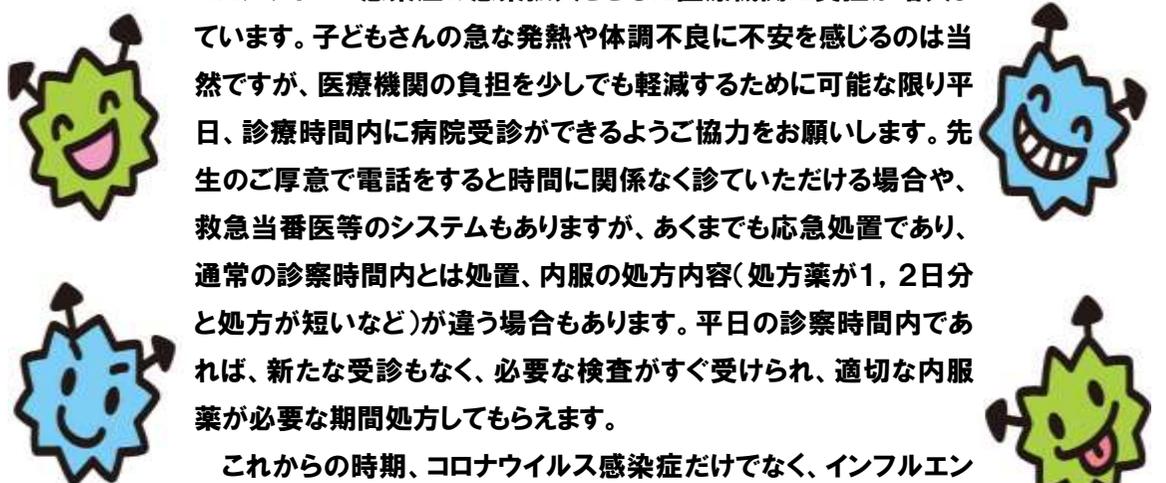
室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう



適切な病院受診をお願いします。

コロナウイルス感染症の感染拡大とともに医療機関に負担が増大しています。子どもさんの急な発熱や体調不良に不安を感じるのは当然ですが、医療機関の負担を少しでも軽減するために可能な限り平日、診療時間内に病院受診ができるようご協力をお願いします。先生のご厚意で電話をすると時間に関係なく診ていただける場合や、救急当番医等のシステムもありますが、あくまでも応急処置であり、通常の診察時間内とは処置、内服の処方内容(処方薬が1, 2日分と処方が短いなど)が違う場合もあります。平日の診察時間内であれば、新たな受診もなく、必要な検査がすぐ受けられ、適切な内服薬が必要な期間処方してもらえます。

これからの時期、コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザなど発熱を伴う感染症が懸念されます。ご理解とご協力をお願いいたします。



インフルエンザの季節です

外から帰ったら手洗いうがいを!

