

12月 保健だより

2020年12月号
ひむろこだま保育園

早いもので、今年も後1ヶ月となりました。園では引き続きこまめな手洗い・うがいを続けていきます。年末年始は、生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、お子さまの体調管理には十分な配慮をお願いします。



今月の目標

- ・寒さに負けずに元気に過ごしましょう。
- ・しっかり換気をしましょう。

スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

RS ウイルス 感染症



毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6ヵ月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。



ノロウイルス、インフルエンザなど冬に流行する感染症に加え、今年は新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。年末にかけて、人混みを避け、規則正しい生活をこころがけましょう。

またさまざまな呼吸器感染症の多くは、せきやくしゃみをした時に病原体が周囲にまき散らされ、伝染していきます。適切なマスク使用や、咳エチケットが感染症の拡大を抑えることにつながります。

このほか、やはり手洗いうがいは、感染症予防の基本です。日頃からいねいに行えるように、習慣づけていきましょう。