

1月 保健だより

2023年1月号
ひむろこだま保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。また、朝晩は気温が下がり、路面が凍る日もあります。足元をよく見て転倒事故に気をつけましょう。本年もよろしくお願いいたします。



今月の目標

- ・手洗い、うがいをしましょう。
- ・換気をしましょう。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



新型コロナウイルス感染症が流行しています。引き続き手洗い、うがいをこまめに行い、換気に気をつけていましょう。

また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触る事により、ウイルスに感染する事があるので、特に子どもは注意をして、人の多い場所はなるべく避けましょう。