



ほけんだより12月号

2023年11月30日

ゆらりん高輪保育園

看護師 高橋・徳田

今年も残り1ヶ月となりました。2023年最後まで気を抜かず感染予防対策をしっかりと行い、ウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。12月はクリスマスや年末など行事があり楽しいことがたくさんです。その反面、健康面においては疲れが出たり、気温・湿度の低下により体調を崩してしやすいので気を付けていきましょう。

冬の脱水症に要注意！！



脱水症といえば、汗をよくかく夏場のイメージが強いかもしれませんが、実は乾燥しがちな冬にも起きる可能性があります。気温が下がると空気は乾燥し、室内でも暖房器具の使用により湿度が下がりやすいです。湿度が低く乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸から自然と水分が失われています。

<脱水症が起きやすくなる要因>

- ・乾燥していると自覚がないまま、身体の水分が失われる。
- ・夏と比べると、のどの渇きを感じにくい。
- ・体が冷える、トイレが近くなると水分摂取を控えてしまう。



<冬場の脱水症の予防と対策>

- ① こまめな水分補給…子どもは遊びに集中すると、のどの渇きを感じたとしても水分補給は後回しにしてしまいます。こまめに水分補給をするよう声掛けをしましょう。
- ② 湿度や室温の調整…加湿器を使用する、洗濯物を部屋干しする等で部屋の湿度が60%程度になるよう加湿しましょう。
- ③ 子どもの状態チェック…体温調整が未熟な子どもは脱水症になりやすい傾向があります。また、冬に流行しやすい胃腸炎によって下痢や嘔吐などで身体の水分が失われることもありますので体調管理を心掛けていきましょう。

衣服の調整について

乳幼児期の子どもの成長期のため基礎代謝が活発です。大人になるにつれて基礎代謝は下がってきますので、大人の感覚で子どもに服を着せようとするとうち厚着になる傾向があります。

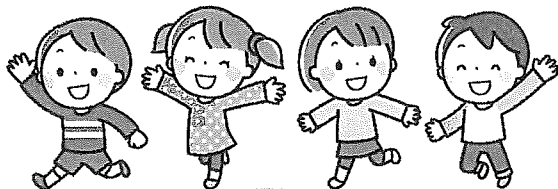
厚着の習慣がついてしまうと、体はいつもぬるま湯に付いている状態で、寒さにも抵抗できない状態になってしまいます。そのため、子どもの体調や気温などに合わせて衣服を調整しましょう。

保育園では、外気温や室温、活動内容に応じて衣服の調整をしています。厚手や裏起毛のトレーナー、セーター、ヒートテックの肌着等は活動時に汗ばむことがあり保育園での服装には適しません。

※ヒートテック…肌にかゆみや乾燥が出やすい、汗冷えしやすい裏起毛…汗を吸いづらいなどの特徴があるので適していません。最近売られている衣服の多くが、これらの素材を使用していることが多いので難しいところかと思いますが、洋服選びの参考にしてください。

<冬の衣服調節のポイント>

- ☆子どもの服装は大人より1枚少なくする。
- ☆厚い服を1枚着るよりも薄いものを重ね着し、中間に空気層をつくるほうが暖かい。
- ☆えりもと、そで口などの開口部を閉じると暖かい。
- ☆風の強い日は通気しにくい上着をはおる。



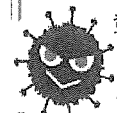
11月の感染症情報



- ・アデノウイルス性感染症
- ・インフルエンザA型
- ・突発性発疹
- ・溶連菌感染症

インフルエンザA型を中心に様々な感染症が流行しました。病院受診・自宅安静のご協力ありがとうございました。今後も感染症が出やすい時期が続くため、受診時には医師に園内の感染症の流行状況も合わせてご相談ください。

※ の感染症…医師の意見書の感染症…保護者記入による登園届登園開始時には上記の登園届が必要です。



保健行事予定

<健康診断>

◎0・1歳児：5日(火)9:45~

◎0・2歳児：19日(火)9:45~

※園医にご相談などありましたら、保育士または看護師にお声掛け下さい。

<身体測定>

◎0歳児：13日(水)

◎1歳児：12日(火)

◎2歳児：11日(月)

◎3歳児：8日(金)

◎4・5歳児：7日(木)

