

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
今年も元気に過ごせるよう、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。
皆様が心身ともに健康に過ごせますように♪

コンコンッ！ 咳の風邪、引いていませんか？

この季節は乾燥が原因の咳もありますが、ウィルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。ご家庭で咳エチケットについてお子さんとお話をしたことはありますか？咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。咳は思っている以上に体力を消耗するものです。咳で夜中に何回も目を覚ましているような時には、無理に登園させず、お家でゆっくり休養しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

冬場に多い嘔吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウィルス性胃腸炎」。ノロウィルス、ロタウィルスなどに感染すると、嘔吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

嘔吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分を拭き取る

嘔吐物の処理

冬場に流行するウィルス性胃腸炎は、ノロウィルスやロタウィルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、嘔吐物の処理にご留意ください。

- ①窓を開けて換気をし、使い捨ての手袋とマスクを着ける。新聞紙などで嘔吐物を周辺から拭き取る
- ②次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、嘔吐物のあった部分を再度拭く。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる
- ③嘔吐物の付いた衣類などは、85℃以上の熱湯に1分間浸してから洗濯する
- ④さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、ノロウィルスは死滅しやすい



保湿剤の塗り方

この季節は特に、乾燥からの皮膚トラブルが多くなります。“湿疹ができる→痒くて掻く→傷になる”を繰り返していると、アトピー性皮膚炎になることもあるので、こまめなケアを心掛けましょう。

保湿剤を塗るタイミング

基本的に朝晩2回しっかり塗ることで十分とされています。特にお風呂上りは、時間が経過するほど肌の乾燥が進んでしまうため、お風呂から上がってタオルで拭いた後すぐの、肌にまだ水分が残っているタイミングにスキンケアを行うのがベストです。保湿剤をたっぷり塗って肌に水分をしっかり閉じ込めてあげましょう♪

保湿剤の量の目安

- 容器タイプ：人差し指第一関節半分までの部分ですくった量
- チューブタイプ：人差し指の先から第一関節まで出した量
- ローションタイプ：一円玉大の量



手の平2枚分に塗るために必要な量

保湿剤の塗り方

- ①クリームを塗ってあげる大人の手を清潔にする
- ②塗る部位の何か所かにクリームを置く
- ③手のひら全体を使って優しく塗り広げる（刷り込むように塗るのはNG!）
- ④塗り終わった後に水滴を弾くorティッシュが貼りつくくらいが丁度良いです♪



冬のあせも・とびひ

あせもやとびひは、夏場のイメージが強いですが、暖房や厚着が原因で冬場でもなる子どもが多いです。子どもは代謝が良く、たくさん汗をかくので、服装は大人より1枚少なめが基本です。

保育室内は空調+床暖房+加湿器を使用し、保育に最適な環境を保っています。裏起毛やヒートテック、厚手のものは避け、肌着を綿素材や半袖のものにしたり、薄手の物を重ね着するなどして、体温調整をしやすい服装で登園して下さい。



× すり込んだり、薄く塗ると湿疹部分に薬がつかない。

湿疹がある肌の表面は凹凸しています。保湿剤の量が不足していたり刷り込むように塗ると、上図のように湿疹部分に薬がつかず、皮膚に摩擦を与えることにもなります。下図のように肌全体を保湿剤で覆うように塗ってあげると◎です。

○ たっふりと乗せるように塗ると、湿疹部分に薬がつく。

→ 湿疹がよくなれば、薬の量も少なくなります。

