



あけましておめでとうございます。年末・年始のお休みはゆっくり過ごせましたか？
気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。今年もよろしくお祈りします。

こどもの皮膚のはなし

みずみずしく見えるこどもの肌ですが、大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



冬のスキンケア 3か条

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてみてください。

①たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上りには必ず塗りましょう。肌に湿っているうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



②清潔を保つ

顔に汚れなどがついていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



こんなときは、ご家庭で様子を見ましょう

現在、宇治市内の園や学校でインフルエンザやウイルス性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌など様々な感染症が発生しています。

小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。

体調不良のサインがあったら、早めに休ませてあげたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から…



24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② 嘔吐が何回かあった
- ③ 熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ

夜間に

- ① 咳が出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力を奪います。

朝に…

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い

朝は、通常体温が低めです。37.5度を超えている、平熱より1度高い時は、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- ① 吐いた
- ② 下痢した

体調が悪くなりつつあるサインかもしれません。

おねがい

- ・お子さんが感染症にかかったら、必ず園までご連絡ください。登園届が必要な場合があります。
- ・体調不良明けで登園された時は必ず、**直接職員**におうちでの状態を伝えてください。
- ・いつもと違い「機嫌が悪い」「元気がない」など体調について変化がある場合も直接職員に伝えてください。

子どもはうまく体調を伝えられないことがあります。体調の変化を素早く察知するためにもご協力をお願いします。