



12月のほけんだより



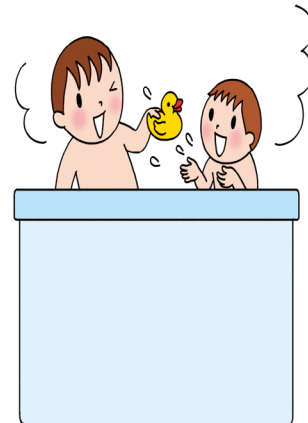
年末は何かといそがしく、生活リズムが崩れがちです。また感染症も流行する時期です。子どもたちにとってはクリスマスなど楽しみが多い月ですが、体調管理には十分に気をつけましょう。早寝早起き、そして朝ごはんをしっかり取り、たのしい年末を迎えたいですね。

<スキンケアのポイント>



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ものを少量、よく泡立ててからつかいましょう。

肌が乾燥ぎみの時は、タオルを使わず、手でやさ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。かゆみが強いは、ぬるま湯で入浴しましょう。



冬場に多い「おう吐・下痢」

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう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、おう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。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・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ふき取る



園ではまだインフルエンザの流行はしていませんが、胃腸炎、高い熱が出るお子さんが増えてきてます。普段、仕事や家事で忙しいパパ、ママもお子さんとゆっくりと楽しい年末年始を過ごして下さいね。

