



保健だより

2024年 12月

認定こども園大津保育園 46 - 5811

冬の寒さを感じる季節となりました。インフルエンザや胃腸炎等の感染症も流行してくると思います。園においても十分な加湿や手洗いうがいをこまめに行い、感染症から子ども達を守ることができるよう気を付けていきたいと思ひます。

インフルエンザについて



以上の症状があった場合は、早めの受診をお願いします。

☆登園前の検温は非接触体温計ではなく、腋下体温計での測定をしてから登園して下さい。

保湿をしっかりと！

エアコンや化繊素材の衣服の影響からなのか、乾燥肌の子どもが増えました。乾燥肌を掻きむしり、傷をつけてしまうと皮膚トラブルが起きてきます。そうなる前に日頃からのケアを心掛けましょう。朝晩の保湿で乾燥の時期を快適に過ごせるように心掛けましょう。



冬場の隠れ脱水と便秘に注意



脱水症状が起こりやすい季節は、1年のうち夏と冬の2回あります。冬の脱水症状というと意外に思われますが、冬は喉の渇きを感じにくくなることや、空気が乾燥するために隠れ脱水症状になりやすいのです。また、子どもの便秘は『水分不足』が原因となることがあります。体内の水分が不足すると便秘になりやすいです。

子どもの便秘の症状

- ・ 3日以上便が出ていない
- ・ 排便時痛がる
- ・ 便に血が付いている
- ・ 機嫌が悪い
- ・ お腹が張っている
- ・ コロコロ、カチカチのウンチ

便秘解消法

- ・ 規則正しい生活
- ・ バランスの良い食事
- ・ 太陽に当たる
- ・ 適度な運動
- ・ こまめな水分補給
- ・ 排便を我慢させない



お家でもケアしても上手に排便できない時には、病院受診をお勧めします。