



# ほけんだより 12月

くまの子倶楽部  
三室保育園本館  
看護師 倉田 佳奈

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、新型コロナウイルスの第3波も押し寄せており、年末年始は家でゆっくり過ごされる方も多いと思われます。この時期は感染症も流行する時期であり、園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、風邪予防をしています。お休み中もお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。



## 厚着のし過ぎに 注意しましょう

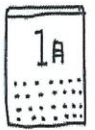
新生児のころは保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内でたくさん熱が作られます。汗が冷えてかぜをひかないためにも、この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装がよいでしょう。一般的な目安としては、大人よりも1枚少なく、といわれています。



元気に過ごすためにも、薄着の習慣をつけるように、よろしくお願いたします。



## 冬休みの生活リズム



年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、なにが何でも子ども優先、というわけにはいかないこともありますが、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心掛けましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。



## RSウイルス 感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6か月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。



## 上手なうがい・手洗いでかぜ予防

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手なうがいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2~3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順に洗い、水でよく流します。最後は、清潔なタオルでパンパンとたたくように水気を拭きましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です。

