



# ほけんだより

## 2月



くまの子倶楽部

三室保育園本館

看護師 倉田佳奈

気温が低く乾燥した日が続いています。そんな中でも子どもは風の子！寒さに負けずに園庭遊びや散歩など楽しむ子どもたちの姿が見られます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理が出来てこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。2月2日は節分です。子どもたちの中にいるウイルスや細菌がすべて体の外へ出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になりますように心から祈っています。



### 冬のお風呂の温度

冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっかり温まりたくなりますが、それは大人だけです。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄いので、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。冬なら37度から、熱くても40度くらいにしましょう。それくらいが子どもたちの体にとっては適温です。

また、湯船に入っている時間は長くても10～15分くらいにしましょう。

37~40℃



### 冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めめます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！



### 冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。

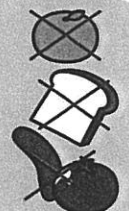


### 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物  
おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。