



ほけんだより

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R3.11.26 発行

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。寒さに負けず子どもたちは外で元気いっぱい遊んでいます。風邪をひきやすくなる季節の為しっかり体調管理を行い寒い冬を吹き飛ばしていきたいですね。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もともと厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であっただのコツ

肌着を着る
(綿 100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やぞで口が締まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低 20 分くらいは冷やし続け、その後病院へ。



広範囲のやけどは、冷水でめらしたシートなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにおね

0.1.2歳の肌は……

汗かき

大人より体温が高いため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後 3 か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとりからかさかさに

刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう

