



# ほけんだより 1月号

令和6年12月27日  
こぐま保育園  
看護師 福岡

本格的な寒さがやってきました。いつもより食欲がない、元気がない、機嫌が悪いといった状態は病気のサインかもしれません。いつもとちがう様子があれば、お知らせください。



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り…とあたたかいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

◎ごちそうはひと工夫で楽しんで  
お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

**お酒の誤飲**  
透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった、などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

**もちや豆類による窒息**  
お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物なので気をつけて、年齢の低いお子さんには代替えのものを考えてあげましょう。

**胃腸にやさしいものを**  
おせち料理など大人と一緒に物を食べさせてしまいそうですが、子どもは大人に比べて胃腸の機能が未熟でお腹を壊しやすいです。味の濃いもの、生ものなどは特に注意が必要です。小さいお子さんには加熱をしたものを食べさせたり、味を薄目にするなど気をつけてあげてください。

◎生活リズムに気をつけて  
ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、できるだけ、生活リズムを守りましょう。特に小さいクラスのお子さんはゆったり余裕を持ったスケジュールで子どものリズムに合わせてあげてくださいね。

◎急病に備えよう  
地域の休日診療・救急診療の担当を確認し、早めに受診をしておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持参しましょう。  
出雲市のホームページに年末年始の市内医療機関の診療状況について掲載されています。参考にしてみてください。

## お願い

・お休み中何か変わったことがあればお知らせください。  
保育中気をつけて見る事ができますのでよろしくお願い致します。  
（例えば）  
転んでけがをした。皮膚の薬を塗っている。薬を飲んでいる。家族や本人が病気になった。あるいは、なっている。  
など些細なことでもかまいませんのでお知らせください。

・咳が出やすくなる時期で張り薬を処方されることがあると思います。保育園では誤飲や誤認を防ぐために医師が保育園でも張るよう指示した場合のみでお願いします。その旨を受診の際にお伝えください。

・出雲市内インフルエンザが流行しています。保育園での集団感染を防ぐために、発熱の際は受診していただき、そのほかの症状（鼻水、咳、嘔吐、下痢）でも早めに受診をお願いします。

## 寒い季節におけるお子様の肌ケアについて

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。早めに対応してお子様の肌を守りましょう。以下のポイントをご参考にしてください。

### ポイント① やさしく洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。冬は手で洗うだけでも十分汚れを落とせます。やさしく洗うことを心がけましょう。

### ポイント② 保湿しましょう

乾燥しているだけで受診してもいいの？と思う方もおられるかもしれませんが、皮膚の状態を保つには早めに受診し、よい状態を保つことが大切です。乾燥が治りにくい、赤みがある、発疹がある、ざらついているなどの症状があれば、皮膚科に相談してみてください。

### ポイント③ 衣服に気をつけましょう

・綿のものを選びましょう: 化繊のものは乾きやすいですが、その水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥しやすいです。できるだけ肌にやさしい綿素材を選びましょう。

・洗剤や柔軟剤に注意しましょう: 子どもの柔らかい肌には刺激の強いものもあるので、肌に優しく、無臭のものを選びましょう。柔軟剤を使いすぎると、皮膚の症状のほかに、嗅覚の発達が妨げられたり、汗などの吸収性が弱まる場合があります。できるだけ控えるようお願いします。