



Social Welfare Corporation
KUJIRA



令和5年11月25日
上ノ丸くじら保育園

ほけんだより 11月



朝晩寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

冬のスキンケア

大人も子どもも秋から冬にかけて皮膚が乾燥しがちです。特に子どもの皮膚は薄く、皮膚バリア機能が未熟です。刺激に弱く、水分を保持する機能も未熟な為乾燥しやすくなります。

また、皮膚が乾燥すると、かゆみをとまなうこともあるため、かきこわしてしまい、さらにひどい状態になることもあります。そうならないために、入浴後、できるだけ早く保湿剤をぬる！朝の着替えの時など、こまめに保湿剤をぬるようにしましょう。

しっとり潤った皮膚はバリア機能が高く、ダニや食物抗原の侵入を防ぎ、アレルギー疾患の予防にもなります。

肌着も、化学繊維は静電気が起こりやすく、皮膚に見えない傷をつけるので、木綿のものをおすすめします。



ノロウイルス



ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしましょう。食事は油物を避け、野菜スープやみそ汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



生活リズムを整える

風邪を引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。