

# ほけんだより 12月



令和5年12月 1日  
大津市立膳所保育園

今年も残すところ、あと一か月となりました。寒さが厳しくなり、空気も乾燥してきて様々な感染症が猛威をふるう時期でもあります。年末・年始は楽しい行事がたくさんあり人が集まる機会も増えるため、引き続き感染予防を行い体調管理には気を付けて元気に新しい年を迎えましょう。

## 冬の肌荒れ対策 スキンケアをしましょう！

保育園でも肌の乾燥や肌荒れの子どもが目立ってきました。空気が乾燥する冬はお肌も乾燥する季節です。特に子どもは肌のバリア機能が未発達のため荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。



- ① たっぷり保湿…保湿剤はお風呂上りに塗りましょう。
- ② 清潔を保つ…ゴシゴシこすらず刺激の少ない石鹸を泡立てて優しく洗いましょう。
- ③ 刺激を少なくする…直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです。

## ほけん行事

### 身体計測（身長、体重）

- 1日（金）ひまわり組
- 6日（水）あやめ組
- 11日（月）ゆり組
- 12日（火）たんぽぽ・れんげ組



## 朝の体調チェックをお願いします

かぜをひいて体調を崩す子や、感染症にかかる子が多くなる季節です。できる限り早く気付いてあげるために、また感染症を広げないためにも、登園前の体調チェックをお願いします。

- ☐ 顔が赤い、青白いなど顔色の違いはありませんか？
- ☐ 湿疹やただれなどはありますか？
- ☐ 朝ごはんは食べられましたか？
- ☐ 下痢や便秘ではありませんか？
- ☐ 咳やくしゃみ、鼻水は出ていませんか？
- ☐ 機嫌は悪くありませんか？

いつもと違う様子がある時、また、ご家族で感染症罹患の診断があった時は担任までお知らせください。

感染症の種類によっては、登園にお医者さんの意見書が必要な病気があります。  
詳細は入園のしおりをご確認ください。

## 低温やけどに注意してください

熱湯など熱いものに触れた時のやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどを低温やけどと言います。温度が低いいため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

### これを使うときは注意！

- ・カイロ
- ・湯たんぽ
- ・ホットカーペット
- ・こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

### 低温やけどをしてしまったら

- 1・すぐに流水でしっかり冷やす
- 2・やけどの部位に触れないようにする
- 3・症状が悪化したり痛みが続いたりする場合は病院を受診する



## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。



### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



### ビタミンD

きのこ類、魚 など

### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます