



1月 ほけんだより



令和6年1月1日
大津市立逢坂保育園

あけましておめでとうございます。

本年も子どもたちが心身ともに健やかに成長できるよう応援してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

身体計測

1月9日(火) ぱんだ

1月10日(水) ひよこ・うさぎ

<下痢のときの食べ物は>

避けたいもの

- 脂の多いもの
- 食物繊維の多いもの
- 冷たいもの

生野菜、牛乳、揚げ物

柑橘系果物など



食べて良いもの

- 低脂肪・高蛋白質のもの
- 水分補給になるもの

お粥、うどん、卵

野菜スープ、バナナ

りんごのすりおろしなど

*下痢で脱水を起こしやすいので水分はしっかり補給しましょう。



<寒冷蕁麻疹>

最近、寒冷蕁麻疹と思われる症状のお子さんが増えています。寒暖差によって起こるアレルギーで皮膚に赤みや痒みを伴う湿疹が発生します。冷やすと悪化します。

症状は長くても半日~1日で消えることが殆どです。

対策は

- 体を冷やさない・温める
- 寒暖差をつくらない
- 規則正しい生活をする



<寒さの影響>

寒暖差だけでなく寒さ自体も皮膚の乾燥や荒れの原因になります。気温が **15度以下**になると皮膚に変化が起こります。

気温が15度になると皮膚温度は27度と低くなる。



寒さと乾燥で、皮膚表面の細胞間に隙間が出来、バリア機能が低下する。



体内の水分が隙間から蒸発して乾燥し、細菌などが皮膚の隙間から体内に侵入する。



皮膚の乾燥や荒れ、炎症が起こる。

免疫力が低下し、風邪など感染症にかかりやすい。

<保健室より>

寒くなって皮膚のトラブル(乾燥、赤み、痒み)や風邪症状(咳、鼻水、鼻づまり)のお子さんが増えてきました。今回のおたよりがトラブル解消の参考になれば幸いです。

まずはハウスダスト、冬は家の中の埃、ダニ、カビによるアレルギーや感染症が増えます。

症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。眼や目の周り皮膚の赤み、痒み。しつこい咳や呼吸困難など。

特に注意したいのは羽毛布団と羽毛枕です。羽毛は埃やダニが最も溜まり易い場所で、布団を替えるだけで夜間のしつこい咳が止まることもあります。

また放置して毎日吸い続けると、やがて気管支炎や肺炎、喘息といった慢性疾患に移行する場合があります。

<保湿をしっかり>

~皮膚の乾燥に保湿は基本、欠かせません~
入浴直後の保湿が最も重要で効果があります。

- 40度位のお風呂に毎日10~15分浸かる。
- 洗身は浴用石鹸をよく泡立て手で優しく洗う。洗い過ぎない。石鹸で洗うのは週2回、汚れたところだけでもよい。ただし軟膏は石鹸で洗い落します。
- 保湿剤は入浴直後に塗りましょう。