



令和8年1月 津田山保育園

新しい1年が始まりました。毎日の厳しい寒さや、楽しく過ごした年末年始の疲れが体調に出やすい時期です。生活リズムを整え、感染症予防をしながら元気に過ごしていきましょう。

こんなときはおうちで様子をみましょう

昨年10月頃からインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症の流行が続いています。以下のよう体調不良のサインがありましたら、感染拡大や重症化を予防するためにも早めの受診や、無理をせずにご家族でゆっくり過ごしましょう。

登園前の24時間以内に・・・下痢や嘔吐があった・38度以上の熱が出た・解熱剤を飲んだ

夜間に・・・咳が出た・ゼイゼイしてあまり眠れなかった（熱が出ていなくても体力がうばわれています）

朝に・・・体温が平熱より1度高い（元気な時の朝の体温は低めです。日中に熱が上がる危険性があります）・目やにがいつもより多い・皮膚に発疹がある・機嫌が悪い・食欲がないなど

保護者の方が感じるお子さんの「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、登園時に職員にご相談ください。



子どもの①②の健康

気温が低くなる今の時期は、空気が乾燥して肌のトラブルも増えます。

乾燥

●お風呂の温度は38~40度、少しづるめでゆっくり温まりましょう。

●お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤をぬり、水分の蒸発を防ぎます。

保湿剤をぬるときは、子どもがびっくりして嫌がらないように、大人の手を少し温めてあげましょう。保湿は皮膚のバリア機能を高めます。

じんましん

●じんましんは食物アレルギーだけではなく、風邪をひいて体調が悪いときや、疲れているとき、気温が急に下がったときにみられるなど、原因不明のこともあります。

●自然に治まることが多いですが、かゆみが強い、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけ医を受診しましょう。

低温やけど

●50度なら3分間、42度でも6時間触れていると低温やけどにつながります。ヒリヒリしたり赤くはれたりするだけではなく、皮膚の深い部分に及んでいることもあります。

●使い捨てカイロや電気毛布、湯たんぽなどを使用するときは注意しましょう。

鼻をかむ練習をしてみよう！

- ① 「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや糸につるした紙飛行機などを顔の前にたらして、息を吹いて揺らす遊びがおすすめです。
- ② 鼻から意識をして息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで優しく息を吹くように声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーをあてて、片方ずつ鼻をかませてみましょう。

風邪をひきやすく、花粉も飛散し始める季節に、鼻水が上手に出せるとすっきりしますね！



出典：メイト