



# ほけんだより



令和7年1月4日発行 バンビ保育園

あけましておめでとうございます。日に日に寒さが増すこの頃ですが、子どもたちは外で元気いっぱい遊んでいます。体調を崩しやすい季節のため、気温が下がる登降園の際は羽織れる上着の準備をお願いいたします。



## 気をつけたい”肌トラブル”

### しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

### 予防

手足を濡れたままにしない。  
靴下や手袋が濡れた時は交換。

### ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。  
ひどくなると出血する場合も。

### 予防

手洗いをするときには  
石鹸をよく流し、  
水気をしっかりふき取る。



### あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

### 予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。



痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

## 真夜中に年末年始に 突然の体調不良・・・そんなときは？

**#8000** こども医療でんわ相談・・・休日夜間に受診などの判断を迷った時

**#7119** 救急安心センター 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断が迷ったとき専門家からアドバイスを受けられます。

下痢になったら・・・下痢は基本的に元気を取り戻すための反応のひとつ。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。

**脱水症状に注意** こまめに水分補給をしましょう。

**おしりを清潔に** かぶれの可能性もあるのでこまめに洗って拭き清潔に。

以下の場合には注意！

・白っぽい便が出る ・便に血が混じっている ・水っぽい便が何度も出る  
感染性胃腸炎の可能性があるので早めの医療機関受診を！



## 子どもの発熱 Q&A

### Q 体は冷やす？ 温める？

熱の出始めは寒気を感じる人が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調整を。

### Q お風呂は入っていい？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

### Q 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのを避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。

12月感染症情報	
・突発性発疹	1名
・水頭症	2名
・インフルエンザA	2名