



ほけんだより

2月号



2025年2月発行
こま草保育園
看護師

#####

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

#####

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

●お湯で温める

しもやけの部分をもぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



#####



年中・年長さん対象に風邪に負けない風邪予防教室を行いました。

- う → うがいごろごろ (家に帰ったら)
- ま → マスクをつける (咳が出る時)
- く → くうきのいれかえ (大人が行う)
- き → きそく うれしいしいせいかつ
- た → たいりょくをつける
- え → えいようのあるしょくじ
- て → てあらいしよう

絵なども使用して説明を行いました。それに加えて、咳・くしゃみの飛距離クイズもしました。咳2m・くしゃみ3mの長さの紐を実際に見せると「すごいとぶ!!」「咳エチケットだいじやな」と子どもたちが色々学んでくれたと思います。



1月の感染情報

★インフルエンザ A

★マイコプラズマ

年明けよりインフルエンザ感染の報告があります。インフルエンザは登園禁止期間が学校保健安全法施行規則で定められています。診断確定時に医師に確認してください。幼児の場合は《発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで》とあります。悩まれる場合は電話にて相談してください。

