

# ほけんだより

認定こども園 世田谷ペアーズ

看護師

2021.5月号

新学期が始まり1カ月が経ち、子ども達も笑顔が多くなり、新しいお友だちと元気に遊んだりおしゃべりしたりする姿を頼もしく感じています。一方、連休を控え、整い始めた生活のリズムを保つのが難しいと思います。お気をつけてお過ごしください。

5月号の「ほけんだより」では、生活リズム・水分補給・スキンケア・SIDSについてお知らせします。

## 生活リズムについて

休日の少し朝寝坊はとても気持ちがいいです。しかし、私たちの体内時計は25時間周期のため、地球時間24時間に対してズレが生じ易いのです。お休みでも入眠・起床時間を大きく変えないことが生活リズムを整える鍵になるのかもしれない。

## 水分補給について

大人の身体は7割、乳幼児は8割近くが水分です。その分失われる分量も多くこまめな水分補給が大切です。  
いつ?…起床時・就寝前・運動前後・入浴前後の他、いつでもすぐに補給できる環境を保持する  
どれくらい?…一度に大量ではなく、一口~コップ一杯を目安に  
何を?…純粋な水分補給という点では白湯や麦茶などが適切です。

## スキンケアについて

子どもの皮膚は薄く、皮脂分泌や水分保持量が少なく、かつ汗腺の数は大人と同じです。故にトラブルが生じやすいことから、乾燥しやすく汚れやすいため、適切なスキンケアが大変重要です。乾燥はバリア機能低下・アレルギーや刺激が入りやすく痒みに敏感となります。

石けんで洗う→流す→拭く→保湿剤を塗るまでをいかに刺激を少なく行えるかがとても重要です。耳の付け根、爪及び爪周囲など、隅々までたっぷりと保湿剤を盛り塗りしましょう。

## 乳幼児突然死症候群（SIDS）について

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」に示される睡眠中の窒息予防方法は、顔が見える仰向け（顔だけが横に向いているだけでは不十分）に寝かせ、何よりも一人にしないことが大切と書かれています。当園でも引き続き午睡中の仰向け寝を行います。ご家庭でも是非仰向け寝のご協力をお願いいたします。

