



ほけんだより 12月号

2021年12月1日発行
社会福祉法人尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズⅡ
看護師

今年も残り1カ月となりました。こども達にとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですね。年末年始等のお休み期間中は、生活習慣が乱れがちになります。また寒くなるこの時期は、感染症が流行りやすくなります。体調管理には十分に気を配り、楽しい年末年始をお過ごしください。

＜11月の感染症情報＞

感染性胃腸炎	…	1名
RSウイルス感染症	…	3名
突発性発疹	…	1名

お知らせ

年明けの1月12日(水)に歯科検診を予定しています
検診前アンケートを12月中旬に配布いたします、ご記入にご協力をお願いいたします。(12/13~12/17)

動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれですね。保育園での服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。寒い冬も快適に過ごす服装を考えてみましょう。肌着は保温性・吸湿性を考えると、綿100%がおススメです。肌着と薄手のTシャツを重ねると、厚手のもの1枚着るより、動きやすく機能的です。ファッション性よりも、ひとりで着脱しやすいものがいいですね。外遊びの際は、上から羽織るのが1枚あると、重ねることによって、服と服の間に体温で温まった空気の層ができて保温性が高まります。

冬のスキンケア

寒くなると、こどもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いので、とても傷つきやすくなります。皮膚が乾燥すると痒くなるので、掻いてしまい、たくさん傷がついてしまいます。皮膚が乾燥する時期は清潔と保湿を心がけましょう。

- *体調が悪くなければ毎日入浴し清潔を保ちましょう。
- *入浴時、ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけるので、優しく手で洗いましょう。
- *入浴後、タオルで優しく拭いたら保湿剤などでスキンケアをしましょう。
- *直接肌に触れる部分は木綿の衣類が良いです。化学繊維の衣類は、静電気が起こりやすく、皮膚に目に見えない傷をつけます。
- *毎日手入れをしても肌荒れが続く場合は、受診して相談しましょう。



夜間・休日
も安心!

あかあちゃん
お母さん
おなかいだいたい...

こどもの
急な病気にこまったら

#8000

平日19:00~翌朝8:00 土日祝日24時間対応

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な病気やけがに備えて、事前にかかりつけの病院他、近く救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

「小児救急電話相談 #8000」

受診した方が良いのか、様子を見ても大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。ダイヤル回線、ひかり電話等、#8000をご利用いただけない場合は098-888-5230からご利用ください。

沖縄県・おきなわ沖縄県医師会・沖縄県看護協会より