



2月 保健だよ!

おねしょは心配しすぎないで!

子どもは膀胱(ぼうこう)が小さいうに、尿量を調節する抗利尿ホルモンの分泌が不安定です。そのため夜間、無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあり、これがおねしょです。

7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配しなくて大丈夫です。忙しい朝に、おねしょを発見すると、洗濯物や、布団の始末、とっても大変ですが、大人が叱ったり、心配することで子どもにストレスを与えてしまいます。個人差があっても、おねしょはいつかなくなります。気持ちを大きく持っていきましょうね!



厳しい寒さが続いていますが、子どもたちは元気いっぱいです。気温が低く、湿度が低い冬は、かぜのウイルスが大好きな季節ですが、大きな感染症の流行はなく過ごせています。体調を崩してお休みしたお友達は、1~3日程度のお休みで登園できていました。引き続き園では、環境作りや体調管理を行っていきます。体調を崩すことなく、寒い冬をのりきりましょう。

冬場に多い おう吐・下痢

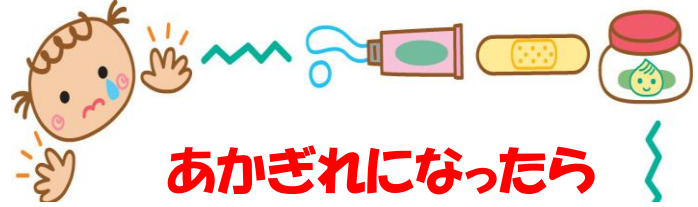
この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る



あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。

基本的なケアは、ワセリンなどの油分が入った保湿剤を塗り、血行を良くすることです。ただ切れた部分から細菌感染を起こしてじくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することがあります。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける