

令和4年2月1日



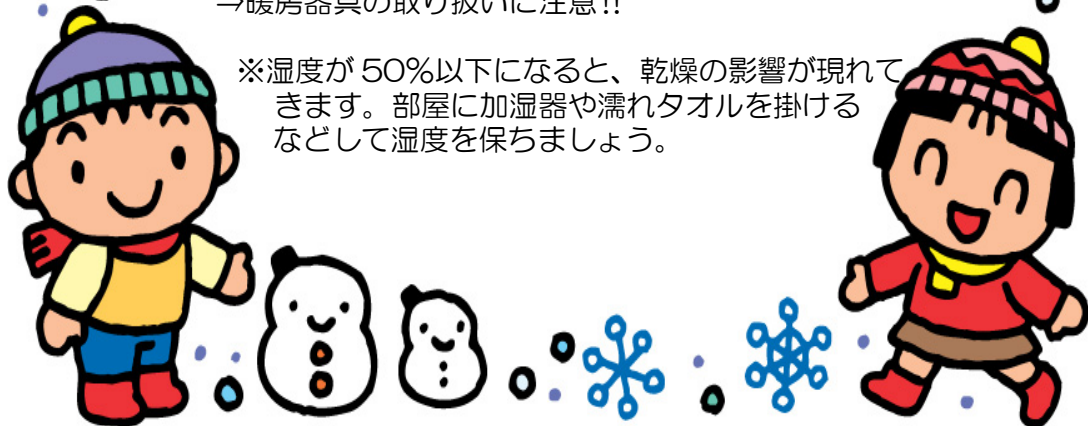
認定こども園めまんべつ

厳しい寒さの中でも、園児たちは元気いっぱい遊んでいます。しかし、低温、低湿な冬は、風邪ウイルスが大好きな季節です。風邪を寄せつけない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。体調がすぐれない時には無理をせず、ゆっくりと休んでくださいね。

### 乾いた空気に注意!

- 風邪が流行する  
鼻や喉の粘膜が乾燥して働きが低下し、ウイルスが侵入しやすくなります。  
⇒マスクをしたり、水分を多くとって、乾燥を防止する。
- 肌が乾燥する  
頬やくちびる、手のかさつきの原因になります。  
⇒クリームなどで保湿をする。
- 火事が起こりやすくなる  
小さな火がアッという間に燃え広がることもあります。  
⇒暖房器具の取り扱いに注意!!

※湿度が50%以下になると、乾燥の影響が現れてきます。部屋に加湿器や濡れタオルを掛けるなどして湿度を保ちましょう。



## 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

これってOK?

## 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### ○おススメ

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### ×避けたいもの

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

#### パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

## 子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。

外遊びや手洗いのあと保湿クリームを塗るなどケアを心がけましょう。

