



# ほけんだより

令和7年2月1日

函館共愛会認定こども園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。様々な感染症もまだまだ流行しているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

## ==== 熱が出たとき注意すべきこと… =====

### 【熱ってどうしてでるの?】

体内にウイルスや細菌が侵入すると、身体は体温を上げてウイルスや細菌の増殖を抑え、身体を守ろうとします。つまり熱は**身体の防衛反応の一つ**です。また、**子どもの脳は体温調節中枢が未熟**なため、暑い環境だったり、厚着をただけでも体温が上昇します。熱以外の症状の有無、食欲、機嫌など全身の状態を十分に観察しましょう。

### 【汗をかくと熱が下がる?】

熱の上がりをはじめで手足が冷たく悪寒や震えがある時は、悪寒が軽減される程度に衣類や掛物で温めてあげると良いですが、熱が上がり切って手足が温くなった状態で発汗を促すと、汗と一緒に体内の塩分や水分が失われていき脱水症になることがあります。**汗をかかせるために温めるのはやめましょう。**

### 【冬の脱水症に注意しましょう!】

脱水症と言えば、汗をかき夏場のイメージが強いかもしれませんが、実は乾燥しがちな冬にも起きる可能性があります。気温が下がると空気は乾燥し、暖房器具の使用で湿度が下がります。湿度が下がり乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸から自然と水分が失われていき脱水症状になることがあります。加湿をしっかりと行い、水分補給を心がけましょう。

### 《冬場の脱水症の予防と対策》

#### こまめな水分補給

子どもは遊びに集中すると、水分補給を後回しにしてしまいます。こまめに水分補給を促しましょう。

#### 乾燥対策

加湿器を使用する、洗濯物を部屋干しするなど、**部屋の湿度を60%くらい**にしましょう。

#### 子どもの状態チェック

体温調節が未熟な子どもは、脱水症になりやすい傾向があります。

- ◆ おしっこの回数・トイレの回数が減っている
- ◆ おしっこの量が少ない
- ◆ 肌や唇が乾燥している
- ◆ 食欲がない
- ◆ 爪を押しても、色が戻るのに2秒以上かかる
- ◆ 泣いても涙が出ない
- ◆ 顔色が悪い
- ◆ 活気がない
- ◆ ふうつく

上記の症状が見られた場合は、脱水症を疑いましょう。水分が摂れなかったり、水分補給しても症状が悪化する時は、すぐに受診しましょう。

# ~~~~感染症の季節を乗り切りましょう!~~~~

## こんなときは、おうちで様子をみましょう!

インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに体を休ませたほうが早く回復します。どれか1つでもあてはまる場合は、無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子をみてあげてください。

### 前日から…

#### 24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② 嘔吐が何回もあった
- ③ 38℃以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を使った

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

#### 夜間に

- ⑥ 咳が出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力をうばいます。

### 朝に…

#### 朝食を食べたら

- ① 体温が37.5℃以上
- ② 平熱より1℃高い
- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に職員にご相談ください。



#### いつもと違う症状がないかチェック☆

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができています

## \*\*\*\*\* 冬のスキンケア \*\*\*\*\*

子どもの肌はとてもデリケートで、冬は暖房で湿度が低くなり、乾燥し肌荒れを起こしやすいので「優しく洗って、しっかり保湿」で子どもの肌を守りましょう。

### ① 毎日お風呂に入り、肌を清潔に保ちましょう。

寒いと、お湯を熱めにしがちですが、熱すぎると皮脂まで流れ落ち、皮膚のバリア機能が低下するので、ぬるめ(38~40℃)にし、長湯をしないようにしましょう。

湯冷めが心配な時は、部屋を暖かくしておきましょう。

### ② 肌の乾燥が強い時は、保湿剤を使いましょう。

入浴後、やわらかいタオルで体を軽く抑えるように拭き、保湿剤は肌に水分が残っているうちに塗りましょう。保湿剤の量は大人の指先から第一関節まで(2.5cm)を大人の手のひら2枚分の面積に優しく塗りましょう。

### ③ 肌を刺激する材料の服は避けましょう。

化学繊維は静電気が起こりやすく、肌に刺激となるため、肌に直接触れる肌着は、綿など肌触りの良いものを選びましょう。

