

# ほけんだより ～ラポール～ 1月号

子ども未来部幼児課

あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？今年も元気に健康に過ごせるよう、早寝早起き朝ごはん生活リズムを整えながら病気に負けない体づくりを心がけましょう。新しい一年が皆様にとって笑顔あふれる年になりますようお祈り申し上げます。

この時期の服装、  
何を着せればいいのか？

## 冬の服装について

※あくまで基本となるポイントをあげています。園の方針によって異なる部分もありますので、詳細は各園でご確認をお願いします。

### <インナー編>

- 肌着は体温調整ができるく重ね着であたたかいく汗を吸って体を冷やさないため大事です。
- 冬の肌は乾燥するため、刺激の少ない綿素材がおすすめです。



### <アウター編>

- 外遊びの時に汚れてしまうこともあるため、洗えるものが便利です。
- 風を通しにくく軽いものがおすすめです。
- フードや紐付きのものは事故につながる危険があるため避けましょう



### <上下編>

- 保育室内は20℃くらいと暖かいため、裏起毛やボア素材は避けましょう。(汗を吸いませぬ)
- 動きやすくてシンプルでジャストサイズのものでおすすめです。
- 子どもが自分で着脱しやすい服を選びましょう。



## 子どもが熱を出したら…

### ここを確認！

- ぐったりして顔色が悪い
- 呼びかけても反応が乏しい
- 水分が取れず半日以上尿が出ていない
- 何度も吐いている
- けいれんした
- 熱が3～4日続く

⚠あてはまる症状があればすぐに病院を受診しましょう



### 発熱時のケアは…

#### 熱が上がっているとき

＊体が震え、手足が冷たく、汗をかかずに寒さを訴えることが多いです。  
布団や毛布をかけた後、湯たんぽを置いたりして体を温めてあげましょう。

#### 熱が上がってきたとき

＊手足が熱くなり、汗をかきはじめて布団や毛布などを自らはぐことが多いです。  
薄着に着替え、水分補給を行い、氷枕や氷のうで体を冷やしてあげましょう。

＊医師から処方された解熱剤はこのタイミングで使用すると効果的です。

★ 解熱の判断は、24時間以内に解熱剤を使わず、38℃以上の発熱がないことです。熱が下がっても、全身状態が落ち着くまでは休養しましょう。



## ～昔遊びのすすめ～

ゲームがまだこの世になかった時代、子どもたちは色々な遊びを楽しんでいました。例えば、かくれんぼ、鬼ごっこ、羽根つき、コマ、けん玉、ゴムとびなど…これらの遊びは、バランスよく体を動かすので、知らず知らずのうちに体力が付き、運動能力が高まります。また、体を動かすことでストレス発散にもなります。お子さんと一緒にぜひお家の方も楽しんでみてはいかがでしょうか？



## 1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なずな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないといわれている「七草爪」の風習からきています。

爪が伸びていると、爪と指の間に汚れがたまり、自分や周りの人を引っかけて傷つけたりしてしまうことがあります。

清潔を保ち、けがを予防するために、爪はこまめに切るようにしましょう。



## 体温のはかり方(わき用体温計)

あらためて確認!

- ① 体温計の先をわきの中心にあてます。30度くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面は体の方に向けます。
- ② はさんだら、わきをしっかりとしめます。測っている方の手のひらは上に向け、もう一方の手で肘を押さえます。



⚠汗をかいていたら測る前にふきとりましょう