

ほけんだより 2月号

看護師

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4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。感染症もまだまだ流行っている時期なので、園でも引き続き手洗いをしっかり行いますね。

子ども達の様子

1月は鼻水・咳などの風邪症状が見られるお子さんがいました。また発熱・体調不良でお休みのお子さんが5名いました。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。また時折背中に手を入れ汗をかいていないか確かめましょう。汗をかいたままにするとからだ冷えて風邪をひく原因になります。



室温管理・換気

部屋の中を暖め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



乳幼児が過ごす部屋には室温・湿度計を置いてチェックすることをおすすめします。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事前はしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな
手の洗い方

			
腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	石けんをしっかり泡立てます。	手の平を合わせて洗います。	手の甲を洗います。
			
指と指の間を洗います。	指先、爪の中を洗います。	手首を洗います。	石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。