



# 1月保健だより

令和 2年1月6日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## 子どもは風の子！薄着の子！



### 薄着のメリットとは？

①暑さ寒さを直接体感し、皮膚の適応能力が高くなる！

厚着していると、体がいつもぬるま湯に浸かっているような状態で、体温調整機能が育ちません

②外の刺激・細菌を防御する抵抗力が高まるので、風邪を引きにくい！

③体を十分に動かして、遊ぶことが出来る！

厚着では、体を動かすのが難しく十分に遊べません。体を沢山動かすと、心も体もすっきりします

### 薄着で過ごすコツとは？

#### 面素材の肌着を着る

汗を吸い、体が冷えるのを防ぎます。お腹と背中を閉まって保温性up！

#### いつもの洋服は、裏起毛より綿の素材の長袖を選ぶ

裏起毛は熱がこもりやすく、蒸れやすい。生地も厚くて動きにくいです

#### 上着で調整し、大人より「少し遅く！」「1枚少なく」

風を通しにくい素材、保温性の高い素材など、気温に合わせて選びましょう

大人が「長袖を着よう」と思った時、子どもは少し遅らせる。大人が重ね着をする時、1枚少なくする。こうすると自然と薄着が習慣づけられます

“保温発熱素材”の肌着は子どもは暑くなりすぎて不快に感じてしまうこともあります。寒い所へのお出かけや、長時間外に居るような時に活用しましょう。

## 1月の予定

8日（水）乳児検診

9日（木）身体測定



## 寒い冬低温やけどに注意

寒くなり、ストーブやホットカーペットによる火傷が多い季節。熱いものだけでなく、適温でも長時間皮膚に接触していると、低温やけどをおこしますので注意が必要です。

### ～やけどの応急手当～

- すぐに流水で10～15分冷やし続ける⇒痛みを抑え炎症を軽くする
- 顔や頭、手足などは直接水道水をかけ、かけにくい場所はシャワーを使う
- 衣類の上からやけどをした場合は脱がさず、衣服ごと水で冷やす⇒無理に脱がすと皮膚が剥がれる
- 冷やすために直接冷却シートを貼らないようにする



低温やけどの場合でも、軽症のように見えても皮膚の深部までダメージを受けている場合があるので早めに病院受診しましょう。

## 12月の報告

12月はインフルエンザ・手足口病・溶連菌感染症の発症がありました。日頃からの予防が大切です。手洗いうがいを忘れずに元気よく過ごしましょう。