

# 1月保健だより

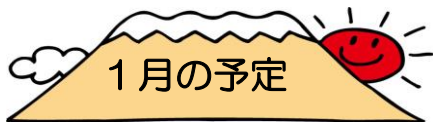
令和3年1月4日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## 入浴の大切さ

毎日何気なく行っている入浴は温かいお湯につかることで健康なからだづくりに繋がります。

### 《入浴時のポイント》

- ①お湯の温度は38～39℃（冬39～40℃）、ぬるめのお湯は、子どもの心臓や血管に負担をかけることなく血行を促進することができます。ゆっくりと深部が温められることで、心も体もリラックスします
- ②体の深部まで温熱を届けるには、肩までしっかりと浸かることが大切です。子どもが湯船で立ち上がって遊んだり、歩き回ったりする時は声をかけましょう
- ③子どもはお風呂につかりながら楽しくなり、つい遊んでしまうことも多いと思いますが、体が温まりすぎて交感神経を刺激したり、体に負担を与えてしまう為、入浴時間は15分程度が望ましく、長くても20分程度にとどめておきましょう
- ④食後すぐの入浴は、消化不良を起こします。食後1時間過ぎてから入浴するように心がけましょう
- ⑤入浴により一度上昇した体温は徐々に体温が下がってきます。同時に眠気も強くなりお風呂に入ることによってぐっすりと眠りにつくことができます。入浴を就寝前1～2時間に済ましておくと夜更かしすることなくゆっくりと入眠できます



6日（水）乳児検診

8日（金）身体測定

## しもやけ

幼児から小学生低学年ぐらいの子供がしもやけに最もなりやすいです。しもやけの原因は「凍瘡（とうそう）ともいい、寒さによる血行不良が原因で起こる炎症です。靴や靴下が湿った状態のまま冷えた外気に当たっていると、しもやけになりやすいです。親がしもやけになりやすい体質であった場合、子どもも受け継ぐこともあるようです。しもやけ予防のポイントは濡れた状態で冷やすのを防ぐことです。しもやけになってしまったら患部を温めたお湯と冷たい水に交互につけて血行を促進させます。こたつの遠赤外線でも温めるのも効果的です。皮膚科に受診し、痒みを抑えるステロイド剤、ビタミン剤、保湿剤などの薬を処方してもらいましょう。早期発見、早期治療が大切です。

## 12月の報告



12月の感染症の報告はありませんでした。コロナウイルスの感染が拡大しています。同居家族が体調不良の場合、また保護者の方の仕事がお休みの場合は集団生活での感染拡大を予防する為に自粛のご協力をお願いします。