



寒くなるとおねしょが増える？

寒くなると寒さを感じて、代謝を上げて体を温めようとするため、血液量が多くなります。血液量が多くなると尿の量も増えることを知っていましたか？そのため寒くなると、夜間急におねしょが増えたと感じることもあるかもしれません。布団や衣類を調整して体の芯から温めるように工夫しましょう。また安心して眠れるように子どもの冷えた手足やお腹を、温めた手でゆっくりゆっくりとなでてあげると、リラックスして眠れておねしょの改善につながるかもしれません。心も体も温めてリラックス！



1月の予定

- 6日(木) 乳児検診
- 11日(火) 身体測定



冬も水分補給が大切



夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。寒くなって忘れがちになっていませんか？

水分補給は、うがい、手洗いと同じように風邪の大事な予防策です。一度に水分をとるのではなく、細目に水分補給をし、冬の脱水症に注意しましょう。



こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。

どれぐらいの時間でなるの？ 44℃⇒3～4時間 46℃⇒30～60分

起こる可能性のあるものは？ 湯たんぽ・電気あんか・カイロ・電気こたつ・電気カーペット

スマホで低温やけど？ アプリを起動したり、充電しながら布団の中に入れると危ない

低温やけどは危険ですので気を付けましょう。

12月の報告



12月は感染性胃腸炎の報告がありました。以前配布した手紙を読んで頂き、胃腸炎の症状に注意し早めに病院受診をお願いします。

寒い日が続きますが、鬼ごっこやダンスをするなど体を動かし寒さの負けず楽しく過ごしましょう。