



# 2月保健だより

令和5年 1月31日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## 冬でも寝汗をかくのは暑すぎるから！どうすればいい？

子どもが冬なのに寝汗をかく理由はズバリ暑いからです。子どもは普段から大人よりも体温が高いため汗をかきやすいという性質があります。そのため、大人と同じような感覚で布団をかけてしまうと暑すぎて、寝汗をびしょりとかいてしまいます。寝汗をかかずに子どもが気持ちよく眠れるようにするのは寝る2時間前くらいにお風呂に入ることです。お風呂で上がった体温がゆっくりと下がると布団に入り気持ちよく寝ることが出来ます。布団のかけすぎも注意が必要です。夜中に何度も動くため、暑いと重い布団は蹴り飛ばしてしまいます。寝汗をかいた状態で布団を蹴飛ばし、寒い状態で寝ているのが一番風邪をひきやすいと言われています。子どもへ掛ける布団の枚数は大人よりもマイナス1枚と覚えておくとういことです。布団を蹴り飛ばしてしまう時は、スリーパーを着たり、腹巻で寝冷え防止をするなどしてみてください。



1日（水）乳児検診

2日（木）身体測定



## 子どもでも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生頃からと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

①水っぽい鼻水が続く ②くしゃみが出る ③鼻づまり ④目をこする・かゆがる・充血など

花粉症と診断されたら、花粉の飛び時期は布団を外に干さない、部屋入る時は服に付いた花粉を払う、外出した後は入浴やシャワー浴をして花粉を洗い流す、濡れタオルで顔を拭くなどしましょう。



## 1月の報告

1月はインフルエンザ感染症が4名、感染性胃腸炎が3名の報告がありました。これからも寒い日が続きます。うがい、手洗いをし、加湿・換気を心掛けて感染予防を行いましょう。感染症と診断された場合は入園のしおりにある治療報告書、登園届を登園時に提出してください。用紙がない場合はお知らせください。