

保健だより



・幼保連携型認定こども園
月津こども園
令和8年1月号

あけましておめでとうございます。本年が皆様にとって素晴らしい1年でありますようにお祈り申し上げます。年末年始は普段はなかなか会えない方と会われたり、お正月らしい行事を楽しめたりしたことと思います。冬の感染症がまだまだ流行る時期なので、外出先から帰った後には手洗い・うがい、定期的な換気と加湿をし、家族みんなで感染予防に努めていけるといいですね。



隠れ脱水に注意をしましょう

冬の脱水というと意外に思われるかもしれませんがあつ湯器具の使用で湿度が低くなりやすく、また乾燥する冬場は皮膚からの水分蒸発が発生しやすい時期です。夏に比べると寒さによる喉の渇きの感覚が鈍くなるため自ら飲みたいと感じにくくなるので、大人が水分を積極的に取らせなければ出していく水分と補給される水分のバランスが崩れ、脱水症状が起こりやすくなります。他にも水分を積極的にとると

- ・便が出やすくなる
 - ・身体のウイルスなどの侵入を防ぐ働きが活発になる
- といった効果があります。



水分をとることを意識してみましょう

いつ?
どのくらい?
何?

起床時、就寝前、運動前後、入浴前後
コップ1杯程度を頻回に
いつもと変わらずお茶や白湯



母子手帳を確認してみませんか

年長さんはMR2回目お済みですか?

就学前にMR2回目の接種を終えましょう。3月31日までは定期接種として受けることができます。受けることが出来るタイミングで早めの接種を心がけましょう。

予防接種忘れていませんか?

1年後の追加接種、忘れていませんか?3歳以降は予防接種の数が減るためつい忘れがちですが、追加接種のある種類があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。時々、母子手帳を見返して確認出来るといいですね。

*予防接種後に体調が悪くなったりすることがありますので、**登園前の予防接種はお控えください**。自宅にてゆっくり過ごすか、降園後の接種にご理解とご協力よろしくお願ひします。

薄着と重ね着で

元気に過ごそう



寒いといつも厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで寒さへの適応力がつきます。親子で寒さに対応出来る身体づくりをしてみませんか。

寒い時期のあったかポイント

厚手の服より重ね着を

厚手の服を着るよりも、薄手の服を重ねて着る方が空気の層ができるため暖かく、脱ぎ着して体温の調整もできるのでお勧めです。園では暖房をかけ生活・活動をしているので裏起毛やキルティングの服は暑く、代謝のよい子どもは汗をかき、逆に身体が冷えてしまうことにつながります。

化学繊維(ポリエステルやナイロンなど)は肌荒れの原因となります。赤みや痒みの原因となり、子どもの不快につながることも多いので、**肌に優しい綿100%**を選んであげられるといいですね。

肌着を着せる

肌着を着せないと必要な体温が逃げてしまい、冷えを感じてしまいます。半袖やタンクトップの肌着を着てお腹や背中を覆いしっかり身体を保温しましょう。



お腹をみせない

肌着をズボンの中に入れ、体温を逃がさないようにしましょう。自分で気づき出来るようになるために、声をかけて子ども自身が出来るようにしていきましょう。

靴下は長めの物を

冬場の時期に外出するときは、寒さを感じやすい首、手首、足首を暖めましょう。マフラーや手袋、長めの靴下、レッグウォーマーなどで身体の冷え過ぎを防ぐことができます。

小さい子どもの冷えに気付くポイントは?

まだ言葉でうまく伝えられない小さな子どもには、**顔色が悪くないか、お腹や背中が冷たくないか**みてください。子どもが寒がっているサインの目安になります。

