



2月のほけんだよい



令和8年1月27日発行
高岡・藤沢保育

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことが多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

おねしょ 心配しすぎないで

子どもは膀胱（ぼうこう）が小さいうえに、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間、無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあります。これがおねしょです。

7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配しなくて、だいじょうぶ。毎晩続くと、洗濯物などたいへんかと思いますが、大人が心配したり、しかったりすることで、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。



3歳以降の肥満に 要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しおっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。

ただ、心配なのは、3~6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。

食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。





知っておこう！冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。園でも日常的にお子さまのスキンケアに気を配っていきますが、ご家庭でも、外出から戻ったときやおふろ上がりなど、保湿ケアを心がけていただくよう、お願いします。

子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていきます。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発しんなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



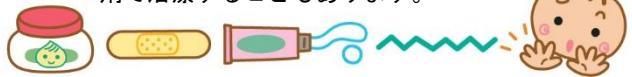
スキンケアの基本は、 清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。



あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。



気をつけよう！しもやけ

しもやけは、皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度変化にさらさないように、気をつけましょう。

✗ はだしのまま
冷たい床を歩く



フローリングやタイルなど冷たい床の上では、靴下や室内履きを履く。



✗ はだしのまま
靴を履く



靴を履くときは、必ず靴下をはく。



✗ 寒い所であそんでいて、急に
お湯で手を洗う。



手足を洗う場合は、ごくぬるいお湯に。

