



# ほけんだより

- 大人には当たり前の『寒い時は着る・暑い時は脱ぐ』ですが、子ども達は生まれて年の数しか寒さの経験がありません。季節の変化を五感で感じながら、覚えている最中です。汗をかくと発熱する『機能性肌着』を着ていると、自分で感じた外気感覚と衣類の調節の必要性がわかりにくく、繊維に皮膚の水分を奪われて肌荒れや痒みの原因にもなりやすいようです。衣類の調節や使い分けができるよう、準備をお願いします。
  - 新型コロナとインフルエンザの流行に備え、引き続き感染症対策と保育・教育活動を両立していきます。
- ◎10月感染症等：水痘（みずぼうそう）、手足口病、RSウィルス、発熱・咳・鼻水が主の風邪、中耳炎

## しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

### ●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



### ●お湯で温める

しもやけの部分をもぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



### ●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。



### ●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



## 11月10日「いいトイレの日」 11月19日「世界トイレデー」

11月は、排泄に関わる記念日が2つあります。排泄から子どもの生活リズムを考えてみませんか。

### 《排泄のよい習慣、紹介します！》

- ◎朝目が覚めたら、コップ一杯の水を飲む
- ◎毎日決まった時間にトイレに座る
- ◎出したくなったら我慢しない
- ◎出た便や尿の状態を、自分でよく観察する

排便は、最初は朝にこだわらず、生活のリズムに合わせて苦痛なく出る事を目指しましょう。

親と一緒にトイレに入ってあげられる乳幼児の間が、お子さんにトイレの使い方やマナーを伝えるチャンスです。おしりの拭き方や、必要な量の紙の取り方、紙を使いすぎているか、もし汚したときはどうするか…など、トイレの使い方を繰り返し伝えていきましょう。

### 《うんち week2022開催！》

今年も、日本トイレ研究所主催の啓発活動「うんち week2022」が、11月10日（いいトイレの日）～19日（世界トイレの日）にかけて開催されます。

自分の便の状態を知り健康について考えるきっかけづくりを目的に、生活習慣や防災など子どもにも楽しいコンテンツが準備され、12日（土）は無料オンラインフォーラムも開催されます（要申し込み）

YouTubeチャンネルでは、排便以外にも、排尿（おむつはずれやおねしょの話）、女性のヘルスケア（生理やピルなど）の情報動画が公開されています。ぜひご覧ください！

