

## 2月ほけんだより



R4年2月4日

野上あゆみ保育園

寒さが続きますが、保育園の子ども達は朝から園庭を走り元気いっぱいです。

園庭に限らず子ども達は元気に動いて、冬場でも汗をかきながら遊びます。

ヒートテックの下着を着ている人がいますが、身体から出る水分から発熱をさせるレーヨンや静電気を起こしやすいポリエステルなどの化学繊維よりは汗を吸い取ってくれる綿の肌着の方が刺激も少なく肌の弱い子どもにはお勧めです。特に汗をかいても見えにくい冬場は、子どもの背中に直接触れて汗をかいていないかを確認してあげてくださいね。



月初めに発育測定をしています。

身長測定ではひよこ組は、寝ている状態で行い、りす組からは立位で測ります

体重測定では10kgまでは赤ちゃん用の体重計を使います。ひよこ組での初めての発育測定は泣いている子どもや緊張している子どもが殆どですが、だんだんと慣れて来ると遊べるように喜んで測定できるようになってます。



お友だちが応援しています。  
その姿も可愛いです

## 宝塚市保健だより～

### 《新型コロナウイルス感染症 感染防止対策徹底のお願い》

新型コロナウイルス感染拡大が続いています。以前から感染防止対策のご協力いただいておりますが、ご家族の発熱等の場合、以下のご協力をお願いします。

・お子さまの同居されているご家族に発熱等風邪様症状がある場合は、保育所への登所はお控えください。病院受診の間だけ保育所に預けるとしてもお控えください。

・お子さまや同居されているご家族、近日中に接触のあった方がPCR検査、抗原検査を受けられる場合は、受けることが判明した時点で速やかに所属園へご連絡ください。またその際、お子さまが登所している場合は早急にお迎えに来ていただきますようお願いいたします。検査を受けるために保育所に預けることはお控えください



### 冬の脱水症に注意！

脱水症といえば、汗をよくかく夏場のイメージが強いかもしれませんが、実は乾燥しがちな冬にも起きる可能性があります。気温が下がると空気は乾燥し、室内でも暖房器具の使用により湿度が下がりやすいです。湿度が低く乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸から自然と水分が失われています。

#### ＜脱水症が起きやすくなる要因＞

- ・乾燥していると自覚がないまま、身体の水分が失われる。
- ・夏と比べると、のどの渇きを感じにくい。マスクをしていると、より感じにくい。
- ・体が冷えるから、トイレが近くなるからと水分摂取を控えてしまう。

#### 冬場の脱水症の予防と対策

- ① こまめな水分補給…子どもは遊びに集中すると、のどの渇きを感じたとしても水分補給は後回しにしてしまいます。こまめに水分補給をするよう誘導しましょう。
- ② 乾燥対策…加湿器を使用する、洗濯物を部屋干しする等で部屋の湿度が60%程度になるよう加湿しましょう。
- ③ 子どもの状態チェック…体温調整が未熟な子どもは脱水症になりやすい傾向があります。大人が対策して予防をしてあげましょう。