

ほけんだより

隈之城保育園 令和7年度冬号



早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。クリスマスや年末年始、外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちになります。体調管理には十分気を配っていきましょう。



冬の服装について

寒くなると、多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねるほうが、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。また、屋外で着る上着などは、袖口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。



室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20°Cを目安に、なるべく足元を中心を温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥にくくなります。



発熱

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている状態でもあります。普段のお子さまの状態をきちんと把握し、急な発熱にも慌てずに対応しましょう。

○38°C以上の高熱

主なものは、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎等ですが、咳がひどいと、気管支炎や肺炎を併発しやすくなります。また、この他にも様々な病気がありますので、安静を心がけながら様子をみていただき、病院の受診・必要があれば検査をお願い致します。