



ほけんだより 1月号



令和7年1月
しいの木保育園
看護師 鈴木

～12月のしいの木保育園～

*インフルエンザ：5名

*溶連菌感染症：1名



でした。

まだまだ感染症の季節です。

早めに体調不良を発見できる事が、悪化しないポイントです。特にインフルエンザは、タイミングよく抗ウイルス薬を服用しないと効果がありません。あれ？おかしいな？を大切にしていきましょう。

小児の睡眠障害



全ての子どもに「早寝・早起き・朝ごはん」は大切に養育者の努力義務であると言われていきます。良質な睡眠は、知・情・意（知性・感情・意思）の発達に不可欠です。

小児の睡眠障害をご存じでしょうか。

「夜驚症（やきょうしょう）」

夜間の睡眠中に（多くは2時間以内）突然大声で泣いたり、汗をかきながら呼吸が速くなったりする症状。

「夢中遊行症」

急に起き上がって徘徊する。本人は記憶していないが、呼びかけに反応することもある。

両方とも病気が隠れていたり、てんかんと鑑別が必要な場合があります。多くは8歳ごろまでに消失します。睡眠で心配な事があればかかりつけ医に相談してみると良いでしょう。

おねがい

緊急連絡先が変更になった場合は、必ずご連絡ください。怪我や急な病気の際に速やかに連絡ができるようお願いします。

保湿剤なに使う???????



小児科で処方される保湿剤、ドラッグストアで買う保湿剤・・・色々な物があって何を塗ればいいのかわからない... という保護者の皆さんも少なくないと思います。子どもに使用される代表として

- ① 白色ワセリン（プロペト®など）：皮膚を保護するとともに、皮膚からの水分の蒸発を防ぎ皮膚の表面の角質を軟らかくする。保湿効果は持たない。
- ② ヘパリン類似物質（ヒルドイド®など）：皮膚を保護しつつ角質の水分を保持する。
- ① は外界からの刺激が多い場面（口の周りが飲食物で荒れる・おむつや衣類が擦れる等）に、よく使われます。また、①は添加物がほとんどないため、刺激が少なく敏感な肌に適しています。②はローションやクリーム、ソフト軟膏等があり使用感が優れています。

皮膚の乾燥は色々なトラブルにつながります。毎日の保湿で強い皮膚を育てましょう！



本年もしいの木保育園に関わるみなさまが

心身ともに健康でいられますように・・・。

