元　気

令和２年１月
東北文教大学付属幼稚園

新学期が始まって約２週間が経ちました。気象庁の予報によると、１２月から２月にかけての気温は平年並みか高く、降雪量も平年に比べて少ない傾向のようです。「長靴、買ってもらったよ！」「スキーウェアも自分で選んだよ！」と、雪遊びを心待ちにしている様子の子ども達ですが、まだ雪が少ない園庭ですので、子ども達は雪遊びを楽しみにしながら、室内遊びを元気いっぱい楽しんでいるところです。日中、元気に体を動かすことで食欲が増し、また夜間の睡眠の質も上がり、身体の抵抗力が高まります。今後も、幼稚園では、手洗い・緑茶うがいを励行しながら、室内遊びや雪遊びを楽しみたいと思います。

８日に、県内でインフルエンザ警報が出され、特に村山・置賜地域で流行しているようです。幼稚園では、２学期の終わりにインフルエンザＡ型、溶連菌感染症等が流行しましたが、３学期以降は落ち着いています。ただし、これからインフルエンザ B 型が流行する可能性もあります。今後も、食事・運動・睡眠のバランスに注意しながら、うがい・手洗いをこまめに行い、感染症を予防していきましょう。

＜参考：気象庁ホームページ「暖・寒候期予報」＞

冬に起きやすい健康トラブルについて

一年の中でも、最も低温・低湿となる時期になりました。風邪やインフルエンザ以外にも、この時期に起きやすい健康トラブルについて、予防と対策をご紹介します。

なりやすいところ

予防と対策

水分はよく拭き取りましょう。

濡れた靴下は取り換えましょう。

締め付けのない衣服を。

寒い時は厚手の靴下がお勧めです。

赤くてヒリヒリ　舌なめ皮膚炎に注意

子どもがついくちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか？　早く治すために、こんなことをしてあげてください。

マスクをつける

口のまわりの湿度が増すので、かゆみが軽くなりなめる回数を減らせます。

薬は入眠後に

リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。

ほかの原因に注意

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。