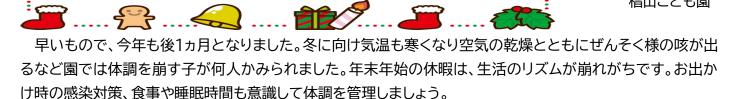




令和7年11月28日 椙山女学園大学附属 椙山こども園



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、 厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増え ています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもがで きた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行 がよくないため、湿しんが治りにくいと言われま すので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれ て汗をかいていないかまめに チェックしましょう

090000000000000000



0999999999999

0

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこの厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも大丈夫

です。寒さに負けず元気に遊びましょう。



襟やそで口が締ま った服を選ぶ

> ズボンの中にシャ ツを入れて体温を 逃がさない

外に出るときはベ ストやジャンパー などで調節する

サイズの合ったものを選ぶ 背中が出ると冷えます

 $\Theta \times \times \otimes \times \times \otimes \times \times$

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。 鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通って耳に流 れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短く て太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



● 鼻水はこまめにとる

はなは強くかまない。片 方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行し やすいので、きちんと治すことが大切

これってOK?

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう 水分補給が大切。また、胃腸に負担の少 ない食事をとりましょう。

お勧め

重ね着する

(薄手の長袖シャツなど)

リンゴのすりお3し

整腸作用があるので、すり おろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症 状が落ち着くまでは続けま しょう。

やわらかく煮た野菜スープ 消化がよくなり、水分補給

にもなります。

腸を刺激して下痢を悪化さ せるので避けましょう。

3辞1十たい4勿

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担 をかけるので NG です。

生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪 化させるため避けましょう。