



ほけんだより 12月号

令和7年11月28日
梶山女学園大学附属
梶山こども園

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。冬に向け気温も寒くなり空気の乾燥とともにぜんそく様の咳が出るなど園では体調を崩す子が何人かみられました。年末年始の休暇は、生活のリズムが崩れがちです。お出かけ時の感染対策、食事や睡眠時間も意識して体調を管理しましょう。

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなく、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、湿しみ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



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きません。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。

肌着を着る

(綿100%がお勧め)



重ね着する

(薄手の長袖シャツなど)



サイズの合ったものを選ぶ
背中が出ると冷えます

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）を通して耳に流れ込み、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。

高熱

症状

熱い
耳の痛み

一時的な難聴、
閉塞感

予防

- 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

繰り返しやすい、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

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おがゆ、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。

避けたい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

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
消化がよくなり、水分補給にもなります。