



ほけんだより

令和6年度2月号
千ヶ丘こども園



寒さが厳しい日が続き、休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。



乳幼児突然死症候群から

こどもを守りましょう

「喚起！かけぶとん」に注意

元気だったあかちゃんが睡眠中に死亡してしまう

病気「乳幼児突然死症候群」は、12月以降の冬期に発生しやすいことから、厚生労働省は11月を対策強化月間とし、2024年にガイドラインが改定されました。

大きく変わったのは、あかちゃんには「かけぶとんを使わない」とされたこと。

これまで、軽いふとんならOKとされていましたが、あかちゃんが睡眠中に死亡する要因には「乳幼児突然死症候群」だけでなく、窒息事故もあることから、口や鼻を覆うリスクがあるふとんは使わず、温度調節は服装で工夫するようにと改定されました。

今後園でも、ふとんはつかわず、ブランケット(子どもがはらいのけられる軽いもの)等へ移行していきたいと考えています。準備が整い次第交換としますので、ご協力をお願いします。



SIDSから
赤ちゃんを
守りましょう



子どもの皮膚を守るには……

Point
1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point
2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになっても、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point
3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。

