第81号　2022.12 発行

すこやか通信

医療法人社団 豊生会

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！

雪が降り、朝晩の寒さも日に日に増し、いよいよ冬の季節となりました。
風邪や感染症に気を付けて、手洗いうがい、こまめな消毒を徹底しながら元気に過ごしていきましょう。
今年も一年本当にありがとうございました。

秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

たっぷり保湿	保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
清潔を保つ	顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
刺激を少なくする	直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどに合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんがおう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静に過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

吐き気が治まったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲めるものを少量ずつ飲ませる

おしりはこすらずお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

薄着で元気！

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全般が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。また薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

ある日の保育室

ワクワクする楽しい作品が出来ました♪
サンタさん来てくれるといいですね♡

(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを！

☎ 011-790-2030（電話での対応は平日午前8時～17時　土曜午後12時までとなっております）

対象のお子さん 生後５か月から小学校６年生まで。 **利用定員** ４名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書（札幌市HPよりダウンロード可能）　http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html

◆ 発　行 / 2022年12月　◆ 発行元 /東雁来すこやかこどもデイサービスセンター　〒007-0030 札幌市東区東雁来10条1丁目12-12