



ほけんだより

5月号

令和3年4月30日
立石いろは保育園
看護師 厚地

新年度が始まりあっという間に1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れるとともに少し疲れが出てくる頃でもあります。4月頃からコロナ感染者数が徐々に増加傾向にあります。ゴールデンウィークは、コロナ感染にも注意し、生活リズムを崩さないよう気を付けながらリフレッシュできるといいですね。

乳幼児のマスク着用の考え方

乳幼児は、自ら息苦しさや体調不良を訴えることが難しく、自分でマスクを外すことも困難です。また、正しくマスクを着用することが難しいため、感染の広がりを予防する効果はあまり期待できません。むしろ、次のようなマスクによる危険性が考えられます。

- ・呼吸が苦しくなり、窒息の危険がある
- ・嘔吐した場合にも、窒息する可能性がある
- ・熱がこもり、熱中症のリスクが高まる
- ・顔色、呼吸の状態など体調異変の発見が遅れる

特に2歳未満の子どもではこのような危険性が高まると考えます。

新型コロナウイルスの変異株の感染力が強く、感染対策が上手くできない小さな子どもへの感染もみられます。マスク装着する場合は、上記の内容にも注意が必要です。

※小児科学会2021年4月14日更新

紫外線対策

少しずつ夏に向かって暖くなり、紫外線の量も多くなってきました。日焼け止めは、皮膚が紫外線を吸収するのを防ぐことで、日焼けを予防します。SPFは、「紫外線を浴びてから皮膚が赤くなるまでの時間を何倍のばせるか」を表しています。

SPFの値で日焼け止めを使い分ける

- ・日常生活：SPF 15～20
- ・短時間の外出：SPF 20～30
- ・しっかり予防したい：SPF 30～50



うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。