



発行者：すずらん保育所
発行日：令和4年2月1日
担当者：看護師 坂本

しもやけを予防する 4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる

温かいものを食べたり、お風呂にゆっくりつかったりして、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく！

湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴をはくと、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前に
しっかり予防を！



出す	遊ぶ	寝る	食べる
トイレの頻度、うんちの状態など	お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友だちなど	寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間など	食欲や食べる量、好きなものへの反応など

「痛い」「つらい」を上手に伝えられない子どもたちのために、意識して見守ってあげてくださいね。

「いつも」を知って見守って

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。

オススメ

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。

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。

生野菜・繊維の多い野菜

消化に悪く、下痢を悪化させるため避けましょう。

感染症拡大防止 のための約束事

- 発熱（ 37.5°C 以上）がある時は保育所の利用はできません。
- 登園前には必ず検温をお願いします。
- 発熱時は、解熱後24時間が経過してからの登園をお願いします。
- 風邪症状（激しい鼻水、咳など）がある場合は、症状が落ち着くまでは、なるべく家庭での保育をお願いします。

※子どもの健康状態について、気になることや変化があれば、口頭で保育士に伝えるようお願いします。

保育所内では、換気や手洗い・消毒等可能な限りの感染症対策を行っていますが、完全な予防はできていないのが現状です。症状がある場合などは上記の約束事を守って頂き、保育所の利用をお願いします。