



ほけんだより 12月号



せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。年末年始であわただしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

インフルエンザの流行もニュースで聞かれるようになりました。引き続き園でも感染予防を徹底してまいりますので、どうぞご協力を願いいたします。

インフルエンザになってしまったたら

お子様の発熱の場合、検査のご協力を願いいたします。



症状がすっかり治った後も、ウイルスの排出が数日間続きます。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日は登園を控えてください。

家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。

幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。そのほかの感染症にかかった時なども、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにご協力を願いいたします。

感染性胃腸炎の流行の季節です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

汚れた衣服は…

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



子どもの肌が荒れやすいワケ

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。

肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発しんなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。

また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

