



保健だより

2022年 12月

認定こども園大津保育園 46-5811



年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活のリズムが崩れがちで、また感染症も流行る季節です。子どもたちにとってはクリスマスに年越し、お正月と嬉しい事、楽しい事が多い時期ですが、体調管理には十分気を付けて過ごしましょう。



冬の風邪について

冬に流行る風邪には発熱、喉の痛み、鼻水、咳などが主症状の「鼻と喉の風邪」と嘔吐や下痢が主症状の「お腹の風邪」があります。

インフルエンザ

インフルエンザの主な症状は38℃以上の発熱や寒気、関節痛、全身のだるさなどの全身症状と喉の痛さや咳、鼻水などの風邪の様な症状が現れます。

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザの感染力はしばらくの間残っています。登園停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登園を控えることで、蔓延が防止されます。ご協力お願い致します。

「発症後5日間を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」

感染性胃腸炎

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、腹痛や下痢などの症状がみられ発熱する場合もあります。嘔吐や下痢がある場合は早めに受診をし脱水症状にならない様に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行って下さい。

知っておこう冬のスキンケア

《子どもの肌が荒れやすいワケ》

子供は、肌のバリア機能が未熟なので、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。肌のバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。

《お風呂の入る方》

温度は38～40度、長くて10分くらいがお勧めです。熱いお湯にゆっくりつかると大事な皮脂が溶け出してしまいます。湯冷めが心配な時はお部屋を暖かくしておきましょう。
石鹸はよく泡立てて手で優しく洗いましょう。

《保湿剤の使い方》

お風呂上がりのまだ体が温かいうちに皮膚になじませるように優しくすりこみます。
お風呂上がり以外でも手洗いの後や少しカサカサかな？と感じた時は塗ってあげてください。

《冬の子どもの服装》

子どもは大人より体温が高めなので大人より寒さに強いですが、動きも活発なため大人より1枚少なくてもよいでしょう。心配しすぎて厚着をさせすぎると動きにくくなり活発に遊べなくなったり、汗をかき、それが冷えて風邪をひいてしまうことがあります。

《加湿は大事》

肌の乾燥は、湿度に大きな影響を受けます。肌にとって最適な湿度は65～75%だと言われており、乾燥すると角質層の水分が急激に蒸発しやすくなり乾燥が進みます。