



12月のほけんだより



2019/12/02

発行

朝晩の冷え込む日が増えてきて、冬を肌で感じるようになりました。これからは感染性胃腸炎やインフルエンザ等冬の感染症が流行ります。インフルエンザは早くから流行していて、過去5年で最高だそうです。栄養・睡眠を十分とり免疫力を高め、手洗い・うがい等予防に努めていきましょう。

『インフルエンザについて』

〈症状〉

・突然の高熱

(ワクチンをしている場合や型によっては高熱にならず、微熱が続く場合もあります)

- ・頭痛
- ・咳
- ・のどの痛み
- ・関節痛
- ・鼻水
- ・嘔吐
- ・倦怠感(ぐったりする)など

〈潜伏期間〉

- ・1~3日 咳やくしゃみによる飛沫感染、ウイルスなどによる接触感染

*解熱剤の使用について

解熱剤の種類によってはインフルエンザ脳炎や脳症を引き起こす可能性のあるものや重症化させるものがあります。使用する場合は医師の指示のもと行いましょう。

〈インフルエンザ対策〉

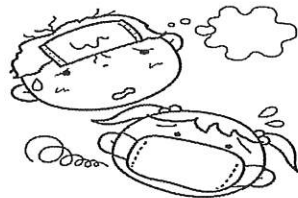
- ・こまめな手洗い
- ・栄養、休養、水分補給
- ・適切な湿度(60%前後)
- ・予防接種
- ・人混みを避ける
- ・咳エチケット(咳が多い場合、マスクができるお子さんはマスクをしてください)

〈インフルエンザワクチンについて〉

- ・インフルエンザワクチンは接種してもインフルエンザにならないというものではないですが重症化を防げます。出来るだけ多くのお子さんに2回接種していただきたいです。

〈登園許可書〉

- ・インフルエンザ罹患の場合は医師記入の登園許可書が必要です。罹患が分かりましたら、園に連絡をお願いします。保育園のホームページからダウンロードできます。



《冬のスキンケア》

～子どもの肌が荒れやすいワケ～

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ので、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。お風呂の温度は冬は『40℃』位が良いとされ、熱いと乾燥を助長させます。

見た目に乾燥していなくても入浴のあとすぐ保湿クリームを塗るなど、(乾燥している場合は1日2回) 日常的なケアを心がけましょう。乾燥している肌はちょっとしたことで傷つきやすいので爪も定期的に切っていきましょう。



・健診 12/5(木) すみれ・れんげ・たんぽぽ組

『あじさい・ひまわり CAPのお知らせ』

12/3～5 〈3日間〉 10:00～11:00