



12月のほけんだより



2020/12/01

発行

朝晩の冷え込みが激しくなり、最低気温が一桁前半の時もでてきました。もうすでに雪が降ったところもあるようです。乾燥する日も多くなってきたので、加湿器を使用するなど湿度を保つようにしましょう。今年12/21が『冬至』。冬至にはかぼちゃを食べて栄養を取り、ゆず湯に入って保湿と血行促進をし、ゆったりお家時間を過ごしてはどうでしょうか？

『インフルエンザについて』

新型コロナウイルスとの同時流行も懸念されているインフルエンザ。今のところは流行の兆しはみえていないようですが、これからが流行の本番なので体調に留意していきましょう。

〈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



＊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で行いましょう。

＊必ず病院に連絡を入れてから受診しましょう。

〈潜伏期間〉

・1～3日 咳やくしゃみによる飛沫感染、ウイルスがあるところを触ることによる接触感染

〈予防〉

・こまめな手洗い ・栄養、休養、水分補給 ・適切な湿度(60%前後) ・換気 ・予防接種

・人混みを避ける ・咳エチケット(咳がある場合、2歳以上でマスクができるお子さんはマスクをしてください。咳が多い場合は自宅で様子をみましょう)

〈登園基準〉

・発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで(発症日を0日)

・医師による登園許可書が必要(ホームページからもダウンロードできます)

・登園許可が出るまでは自宅で安静に過ごしましょう。

乾燥のため、かさつきのあるお子さんが増えています。入浴後すぐの保湿が効果的です。乾燥が強い場合は、1日2回のスキンケアが良いです。手洗いが多くなると手が荒れるお子さんも出てきます。ぬるま湯で洗い石鹸をよく落とし、水分をよく拭きとりましょう。その後、ワセリンなどで保湿をしましょう。肌荒れが良くならない場合は、皮膚科に受診しましょう。

