



ほけんだより

令和5年12月1日 西保育所

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒暖差や乾燥した気候が続く、咳・鼻水が出たり、お肌が荒れてかゆみが出ているお子さまもみられます。何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。子ども達にとっては、クリスマス・年末年始のお休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。



●○インフルエンザ○●



インフルエンザって？
咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザになってしまったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。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日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



* 秋冬のスキンケア 3か条 *

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



手足口病に注意しましょう



手のひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大の)発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、お尻や皮膚のやわらかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。

歯科検診があります

12月7日(木) 9:00~

当日の朝は、歯を磨いてからの登所をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたら、担任の方までお伝えください。