

12月 ほけんだよい



★保健衛生担当★

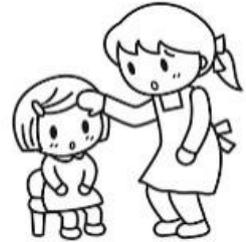
早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。寒さも厳しくなり、咳や鼻水などの風邪症状が出ている子も出てきています。しっかり食べて、しっかり動いて、丈夫なからだをつくって、風邪に負けない抵抗力をつけていきたいですね。

～冬の感染症をご紹介します～

①RSウイルス

症状：初めは鼻水や喉の痛みが見られ、その後咳が出るようになる。

登園の目安：呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと



②インフルエンザ

症状：悪寒や頭痛、高熱で発病する。咳、鼻水、関節痛や筋肉痛もあらわれる。

登園の目安：発症した後5日、かつ解熱した後3日を経過してから（解熱を確認した日をゼロとし、翌日を1日目として数える）

③ノロウイルス

症状：突然吐き気を催す。その後嘔吐や下痢、腹痛、発熱が1～2日ほど続く。

登園の目安：嘔吐、下痢などの症状が治まり、普段の食事が摂れること

④ロタウイルス

症状：最初は嘔吐の症状が出てその後激しい下痢が続く。発熱を伴うこともある。便は白い水様便になり、酸っぱいにおいがする。

登園の目安：嘔吐、下痢などの症状が治まり、普段の食事が摂れること

鼻水が出たら…

鼻水・鼻づまりは、子どもによくある症状ですよね。ですが、放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。家庭でも、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむという生活習慣が身につくようにしましょう！ まだ上手に鼻をかめない時期は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器を使って吸い取ってあげたりしましょう。

1歳を過ぎ、意思疎通がとれるようになってきたら、子どもにティッシュを持ってきてもらったり、自分で拭いてみたりと、鼻水が出ていることに気付けるようにできるといいですね♪

自分で鼻をかめるようになってきたら、“片方ずつ、軽くかむ”ように習慣づけましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くなってしまうので、炎症を抑える軟膏も塗ってあげるといいですよ！



冬の乾燥から子どもの肌を守るには？

プルプルと潤った肌のイメージが強い子どもですが、実は大人よりも乾燥肌になりやすいことをご存知でしょうか？ 子どもの皮膚は、大人よりも薄く、皮脂の分泌も少ないので、どうしても乾燥してしまうのです。乾燥から肌を守るポイントをご紹介します！

☆入浴後の保湿☆

軟膏や保湿クリーム、ベビーローションなどの保湿剤を使うのがおすすめです。入浴中は大量の汗をかくので、入浴直後に保湿剤を塗ると、反対に汗疹が出来ることがあります。15分程時間を空けてから塗るといいですよ♪ 15分空けていたら、すぐに乾燥してしまう！というお子さんは肌の様子を見ながらお家の方の判断で塗ってあげてください☆【子どもとお出かけ情報サイト『いこーよ』「冬に気になる子どもの乾燥肌、正しいケアや予防法は？」』参照】

☆室内の乾燥を防ぐ☆

室内での快適な湿度は40～60%です。寒くなり、暖房器具を使う機会が増えますが、室内の温度が上がれば湿度は低くなってしまいます。加湿器を併用して乾燥を防ぎましょう！加湿器がない場合、濡れたバスタオルをハンガーにかけるとしても代用できます☆鼻やのどの粘膜も潤してくれるので、風邪やインフルエンザ予防にも繋がります。

☆爪を切る☆

肌が乾燥すると、潤い不足からカサつき、痒みや痛みを伴うようになります。子どもは痒みを我慢できずに掻いてしまうことがあるので、掻いても傷がつかないように、日ごろから爪を短く切っておきましょう。

子どもの不快感を取り除くためにも、日頃からケアを行っていきましょう☆



歯医者さんからのお知らせ



歯科検診を終えて・・・

歯垢が付いている子が多いのでブラッシングをするときにシャカシャカ音がするくらいの強さで磨いてあげた方がいいですね！

定期的に歯科医院を受診している場合は、どのくらいの強さで磨いたら良いか聞いてみると良いですよ！

とお話がありました。乳歯は生え替わるからといっておろそかにしてしまうと永久歯にも影響が出てきてしまうと言われています。毎日のブラッシングを大事にしましょう。

○お子様や同居されている方が PCR 検査を受ける、もしくは受けましたら必ず園に電話連絡をしていただき園長もしくは主任をお呼びください。時間帯によっては他職員で対応させていただきます。また、濃厚接触者に特定される可能性がある場合にも園にご連絡ください。

○幼児クラスのお子様でマスクが顎に落ちてきてしまう子がいます。お子様が鼻と口を覆ってマスク着用が出来るよう、マスクの大きさ・形・紐の長さ等ご家庭でご確認ください。