



# ほけんだより

H29.12.6

看護師 宮原博子

師走になりました。年末までに片付けたい家事やお仕事に追われて、ついついバタバタした時間を過ごしがちになってしまいます。子ども達はクリスマスやお正月のイベントにわくわくしている様子です。子ども達の表情を見るとついつい私たちの心が和む、そんな時間を大切にしたいな~と思う今日この頃です。保護者の皆さまも事故などには気をつけて、思い出いっぱいの年末年始をお過ごしくださいね☆

## 乾燥しがちな子ども達の皮膚・ケアのポイント

保育園でも皮膚がかさかさして掻きむしって流血...という事も見られます。ご家庭でのちょっとしたケアで改善が望めますので心掛けてみてください。(保育園でも病院に処方されたお薬であれば預かりが可能です。)

### 1、汗をかいたら洗う☆

大人よりも体温が高いため冬場でも汗をかいています。汗をかいたらシャワーで洗い流しましょう。汚れがひどくない限りは、せっけんは1日に1度で十分です。



### 2、綿のタオルで☆

肌をふくタオルは水分をよく吸収する綿製品が適しています。毛羽立ったタオルでごしごしふくと、皮膚に刺激を与えてしまいます。

### 3、入浴後は保湿を☆

洗顔・入浴・シャワーの後は皮膚が湿っているうちに保湿剤を薄く伸ばすように塗りましょう。



## 11月の感染症&内服状況



ひかり	内服回数	9回
	感染性胃腸炎	4名
	感染性胃腸炎	5名
にじ	内服回数	29回
	感染性胃腸炎	5名
	突発性発疹	1名
そよかぜ	内服回数	13回
	感染性胃腸炎	1名
	流行性角結膜炎	1名
以上児	内服回数	52回
	感染性胃腸炎	2名

インフルエンザの感染情報は事務所横に掲示します。受診される際は、高熱・筋肉痛などの全身症状が出てから12時間程度経過し、ウイルス数が増えた後に検査するのが最適だといわれています。

## インフルエンザ対策はお早めに



インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

### 予防のために



- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!

