

ほけんだより 12月

平成30年11月30日

祝昌保育園

祝昌第二保育園

上陽保育園

日を追うごとに寒さが増してきました。寒さとともに気をつけなくてはならないのが、風邪・インフルエンザの流行です。年末は何かと用事も多く、気忙しい時期ですが、お子様が健康に過ごせるよう引き続き体調管理をお願いします。

感染性胃腸炎にご注意！

秋から春にかけてノロやロタ等のウイルスやカンピロバクター等の細菌での胃腸炎が流行する時期です。ロタウイルスは予防がありますが、接種したからといって絶対に罹らないというものではありません。嘔吐はなく下痢だけが続くといった軽い症状の場合もありますので、注意が必要です。



胃腸炎になったら...

幼児は下痢等による脱水症状を生じることがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

便や嘔吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

消毒は希釈した次亜塩素酸ナトリウムに浸す、熱湯やスチームアイロンによる加熱処理（85度で1分以上）がオススメです。

嘔吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心掛けましょう。

下痢症状があるときの入浴は、最後に入るようにしましょう。

鼻水を上手にかめますか？

鼻水は、鼻に異物（花粉・ほこり・細菌・ウイルス等）が入ると、体外に流しだそうとして出る分泌物です。病原体に感染すると黄色っぽい鼻水になります。溜まったままにしておくと、中耳炎などを引き起こすことがあります。鼻水はすすめるのではなく、きちんとかむことが大切です。



<鼻水を上手にかむコツ>

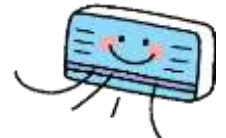
- 鼻水をすすってしまわないように、口からしっかり息を吸い込む。
- 片方の鼻をきちんと押さえ、口を閉じて片方ずつ「ふんっ」とかむ。（両方の鼻を一度にかむと鼻水が鼻の奥におこまれ、副鼻腔炎などになる可能性があります）
- 力任せにかむと鼻血がでたり、耳が痛くなったりすることがあるので要注意です。



インフルエンザの予防をしましょう！



<予防接種>
インフルエンザ



<部屋の温度>

<部屋の湿度>
60%前後



18~22℃

<手洗い・がらがらうがい>

<人混みを避ける>

外出時はマスクをしましょう。



冬のスキンケアについて



寒くなると子どもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も低いため、とても傷つきやすいです。肌が乾燥する時期は特に入浴後、タオルで優しく拭いたらすぐに、刺激の少ない保湿剤などでスキンケアをしましょう。

肌荒れが続く場合は、皮膚科を受診してみましょう。