



12月ほけんだより

社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

朝晩の寒さが肌にしみる頃となってまいりました。寒くなると、空気も乾燥してウイルス性の感染症に感染しやすくなります。

1年の締めくくりの12月は何かと忙しく、生活リズムも崩れがちです。しっかりと朝食を食べ、十分な睡眠をとるなど生活リズムを整え、元気に新しい年を迎えられるよう体調管理に気を付けましょう。

秋冬のスキンケアの **3か条**

子どもの肌は、大人の肌に比べて薄いのが特徴です。肌の一番外側にあり、バリア機能を担う角質層という部分が大人よりも薄いのです。そのため、外からの刺激にも弱いのです。

さらに、幼児期は皮膚を乾燥や刺激から守る機能を持つ皮脂を分泌する皮脂腺が未熟なため、ちょっとした刺激でもすぐにトラブルに繋がってしまう可能性があります。

①「肌を清潔にすること」

低刺激のソープを使用し、しっかり泡立てて、こすらずなでるように洗いましょう。また、ひざ裏やわきの下、あごの下の首部分などはくびれているため、汚れがたまりがちなので、丁寧に洗いましょう。

②「保湿をすること」

入浴後5分以内に保湿を行い、まずはお腹や背中など体幹部分を保湿し、次に手足、顔の順に保湿しましょう。保湿剤には、スプレータイプ、ローションタイプ、クリームタイプ、軟膏タイプがあります。乾燥しやすい冬は、しっかり保湿できるクリームタイプや軟膏タイプの保湿剤がおすすめです。

③「刺激を少なくする」

直接肌にふれる衣服は綿素材がおすすめです。合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。また、熱いお風呂に入ると、肌の保湿成分が流出しやすくなります。また、お湯自体が肌にとって刺激になりダメージを与えることになります。できる限り湯温は38～40度を心がけましょう。

急な病気で慌てないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る・・・という声も聞かれます。年末年始のお子さまの急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくとおく安心です。

小児救急でんわ相談も活用しましょう。

「病院を受診したほうがいいのかどうか・・・」と迷ったときの電話相談窓口があります。小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方やお子さんの症状に合った適切な病院等をおすすめします。



小児救急電話相談連絡先

短縮ダイヤル **#8000** 番

12月の予定

- 12日（火） 発育測定（4、5歳児）
- 13日（水） 発育測定（0、1歳児）
- 14日（木） 発育測定（2、3歳児）



免疫力を高めて病気に負けない体づくり

免疫力を高める3つの要素と方法

1. バランスのとれた食事

乳酸菌・発酵食品など、腸内環境を整える食べ物を積極的に摂取するとよいです。腸内環境を整える食べ物は「納豆」「ヨーグルト」「チーズ」「味噌」「甘酒」などがおすすめです。1日1杯の味噌汁は免疫力を高めるといわれています。バランスのよい食事を心がけ規則正しく3食の食事を摂りましょう。また、朝食は1日元気に過ごすための大事なスイッチです。しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。



2. 良質な睡眠

1日のうち、1歳から3歳は12時間から14時間、3歳から5歳は11時間から13時間の睡眠が必要といわれています。夜は遅くても9時には就寝し、入眠リズムを整えるようにしましょう。

3. 適度な運動

免疫力を高める上で活躍してくれるのが免疫細胞です。免疫細胞も呼吸をしているため新しい空気は必要です。運動をすることにより新鮮な空気が入り入れられます。外遊びを積極的に 生活の中に取り入れていきましょう。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

アデノウイルスが流行っています

アデノウイルスの感染力は非常に強く、くしゃみなどによる飛沫感染、接触感染、および糞口感染が主な感染経路です。兄弟での感染も流行っているので気を付けてください。

プール熱

- 症状**
- 発熱 (38℃以上)
 - のどの痛み
 - 目の充血
 - 目やに、涙
- ※熱は3～5日続く

流行性角結膜炎

- 症状**
- 目の充血
 - 目やに
 - まぶたのはれ
- ※ひどくなると発熱や下痢を伴うことも

- ケア**
- 対処療法が中心。のどごしがよい食事にする
 - 水分補給をして脱水予防を

- ケア**
- 処方された目薬などを使う
 - タオルなどの共有をしない
 - 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う



※どちらも、登園には医師が記入した意見書が必要になります。



