

保健だより2月号

南ヶ丘こども園 2020. 2. 1

1月は、幼児クラスでインフルエンザB型が出たほか、乳児クラスでは激しい咳、鼻水、発熱の子が多数出たため、幼児の乳児クラスの立ち入りを制限するとともに、門から的小学生の立ち入りを禁止し、可能な方には家庭保育をお願いしました。

また、インフルエンザA型、RSウイルス感染症、溶連菌感染症が少数ですが出たので、落ち着くまでは立ち入り制限は続けたいと思います。

インフルエンザ等の予防のためには、早寝早起きや三食バランスのとれた食事をとること、手洗い・うがいのほか、人混みを避けマスクを着用することが大切です。

保護者の方へのお願い

子どもたちは、一日の生活の大半を園で過ごしており、年齢も0～5歳と幅があります。免疫や体力のない子たちが病気にかかると、急速に感染が拡大する可能性があります。次のような症状がある場合、家庭保育をお願いします。前日39℃以上の熱があった場合は必ずお休みください。また、保育中に体調が悪くなりお迎えをお願いした場合は、1時間以内にお願いします。

○発熱

- 朝から37.5℃を超えた熱とともに元気がなく、機嫌が悪い
- 食欲がなく、朝食や水分がとれない
- 24時間以内に38℃以上の熱が出た
- 24時間以内に座薬を使用している場合は、保育はできません

○嘔吐、下痢

- 24時間以内に嘔吐、下痢があった
- 嘔吐、下痢に伴い、いつもより体温が高め
- 食欲がなく、水分も欲しがらない
- 食事や水分を取ると下痢がある
- 機嫌が悪く元気がない
- 顔色も悪くぐったりしている
- 朝、排尿がない

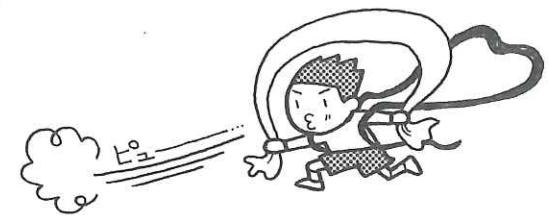
○インフルエンザに家族がかかった場合

- 本人に症状が出ていても、感染している可能性があるため、家庭保育をお願いします。兄弟がかかり、本人はすでにインフルエンザになっていた場合は、登園しても構いません

○咳

- 夜間しばしば咳のために起きる
- 喘鳴や呼吸困難がある
- 37.5℃以上の熱を伴っている
- 元気がなく機嫌が悪い
- 食欲がなく、朝食、水分がとれない
- 少し動いただけで咳が出る

乾燥が気になる季節



子どもたちのスキンケアを忘れずに！

子どもの皮膚は荒れやすい？

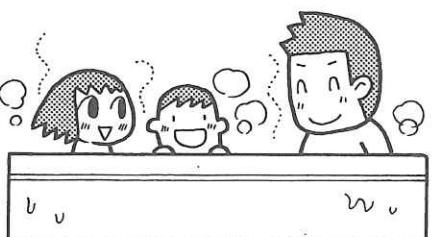


子どもの皮膚はおとなにくらべて皮脂の分泌が少ないため、乾燥しやすく、刺激にも敏感です。そのため、空気の乾燥する季節は、カサカサになって白く粉をふいたようになります。

乾燥により、皮膚のかゆみが強くなつて、かきこわしてしまうと、炎症を起こしてしまいます。十分に注意しましょう。

スキンケアをしても、あまり改善が見られない場合には、皮膚科を受診するようにしましょう。

スキンケアのポイント



皮膚を清潔に保つことが大切ですが、お風呂でごしごしするなどで、皮膚を刺激しないようにします。洗う時は泡でやさしく洗います。また、保湿効果のある入浴剤なども上手に利用しましょう。

お風呂から上がった後は、刺激の少ない保湿クリームなどをぬって、乾燥しないようにします。そのほか、朝の着替えの時などにも保湿クリームをぬって、ケアしてあげます。特に、乾燥がひどい時は、こまめにぬってあげるようにしましょう。

下着は、清潔なもので刺激の少ない木綿がよいでしょう。下着をきちんと着ると、保湿効果も高まります。