

# 12月のほけんだより

2022年12月1日  
南ヶ丘こども園  
看護師：金森光代

新型コロナウイルス感染症の感染状況が拡大傾向にあり、近隣の小学校でもクラス閉鎖が出ています。さらに今年はインフルエンザとの同時流行も心配されています。健康管理を十分心がけて、体調が悪いときは登園を控えていただき、家庭保育をお願いします。

## 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！

## 0.1.2歳の肌は……

### 汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

### しっとりからかさかさに

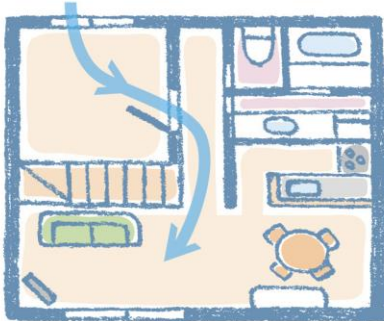
### 刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼして荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう

## どうする エアコンを使っているときの換気

エアコンを使っている部屋の換気は、夏は暑い外気、冬は冷たい外気が入って室温が変わるので、あまり積極的にやりたくないものです。室温が急に変わらないように、ほかの部屋を通した2段階換気がお勧めです。



### ① 離れた部屋の窓を開ける

エアコンからできるだけ離れた部屋の窓を開けます。廊下などを通る間に、外気温と室温の差が少なくなります。

### ② エアコンのついている部屋のドアを少し開けておく

ドアストッパーなどを使ってドアを少し開け、空気の通り道を作ります。

### ③ エアコンのついている部屋の窓を少し開ける

風を入れるために窓を開けます。