

12月のほけんだより

2024年12月1日
南ヶ丘こども園
看護師：金森光代



11月は、インフルエンザは2名、手足口病は5名報告がありました。そのほか、鼻水や咳、発熱等でお休みする子が出ています。寒くなると、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行します。手洗い、うがいなどの感染症対策をしっかりとしましょう。体調が悪いときは登園を控えて、受診をお願いします。



インフルエンザと かぜの違い

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
38～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	感染	インフルエンザと比べると感染率は低い
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ることは少ない



インフルエンザでは、発症後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、園をお休みします

インフルエンザの場合は登園届が必要です

0.1.2歳の肌は……



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。



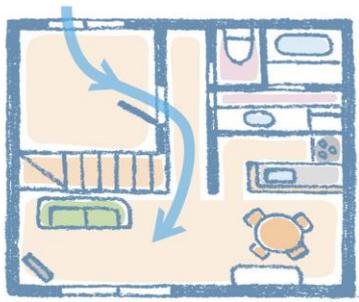
バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼして荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

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、夏は熱い外気、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。

