



平成 30 年 1 月 29 日
 西国分寺保育園
 園長 奥野 かよ
 看護師 二木 杉浦

2月のほけんだより

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子ども達。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない、じょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

インフルエンザは、1月下旬から3月頃まで流行する可能性がありますので、体調管理には十分に気をつけていきましょう。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの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。



2月の予定

- 2/1 (木) 頭しらみ検査：全園児
- 2/13 (火) 身体測定：星組
- 2/14 (水) 身体測定：月組
- 2/16 (金) 身体測定：虹組
- 2/19 (月) 身体測定：風海空 組
- 2/26 (月) 虹組 歯磨き練習
- 2/28 (水) 健康診断：星組

1月の感染症

インフルエンザ罹患者

1歳児 1名 2歳児 1名
 5歳児 1名 職員 3名

●○インフルエンザ○●

インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザになったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

