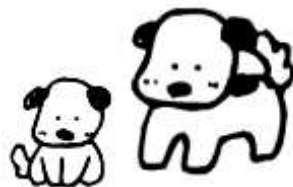


# ほけんだより 12月号



## 12月の保健行事

### 発育測定

- 1日(月) 5歳児
- 2日(火) 4歳児
- 3日(水) 3歳児

朝夕の冷え込みとともに本格的な冬の訪れを感じています。おかげさまで、本園では今のところインフルエンザに罹患している幼児もおりませんが、近隣ではインフルエンザが増えてきているとの情報もあります。引き続き、手洗い・うがいなどの基本的な予防にご協力をお願いします。

寒さの中にも季節ならではの楽しみがたくさんあります。どうぞ体調に気をつけながら、冬ならではの遊びを見つけたり、行事を楽しんだりしてくださいね。



## かせかな...?と思ったら



あたたかくしてねる



しっかりえいようをとる



たかいねつがでたら、びょういんへ



ひとごみをさける

## 冬のスキンケア

子どもは大人に比べて皮膚の角質層が薄く未熟なので皮膚トラブルを起こしやすいという特徴があります。冬の皮膚ケアは、保湿剤を活用することが良いと言われています。夏は水分が多くさらっとしたローションがお勧めですが、冬は水分と油分がバランスよく含まれる軟膏やクリームがお勧めです。保湿剤は肌が湿っている入浴後 5 分以内に塗るのが理想的です。また、朝も塗ると良いかもしれません。お風呂では、ナイロン製のタオルでゴシゴシ肌をこすると、角質層の損傷につながるので、赤ちゃんの沐浴のように手で優しく洗うのが良いようです。

皮膚の乾燥のみの場合は保湿で、湿疹等がある場合は医療機関で適切な指導を受けましょう。





# 冬に気をつけたい病気と症状



## 低温やけど

体温よりやや高いがそれほど熱いと感じない物に、皮膚の同じ部位が長時間触れて「やけど」になってしまうことを言います。

痛みがあまりなく、皮膚の表面はわずかなやけど(やけどの深さⅡ度)に見えますが、長時間熱の影響を受けるため、時間の経過とともに、皮膚の深い組織まで損傷が進行し筋肉等が壊死してしまうこともあります。

湯たんぽや、カイロは直接皮膚に熱を当てないように、また長時間の睡眠中は特に気をつけてご使用ください。

## 乾燥 対策

空気が乾燥して、皮膚の表面がカサカサして、あかぎれ・ひび割れ・かゆみに悩むことが多いです。部屋の湿度や肌の保湿をこころがけましょう。冬の部屋の湿度は40~50%が最適で湿度が40%以下になると、インフルエンザウイルスが活発になると言われています。

たのしいふゆ  
を  
すごしてね。

## インフルエンザ

- ・人混みへの外出を控える。
- ・マスクを着用する。
- ・石鹸手洗い励行する。
- ・罹ったと思ったら、早めに受診する。

## ノロウイルス

非常に強い感染力があるノロウイルス、罹ったことがある人は多いのではないのでしょうか。

- ・潜伏期は1~2日です。
- ・突然に吐き気嘔吐腹痛下痢などの症状が出ます。
- ・予防:調理やトイレに行った後に石鹸での手洗い、食品の加熱がポイント(85℃ 1分以上)です。
- ・消毒:塩素系漂白剤が有効です。
- ・一度罹っても何度も感染することがあります。
- ・ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、便や嘔吐物を乾燥させないことが大切です。
- ・下痢止めを服用するとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復が遅れることがあります。

