



ほけんだより

平成31年2月

虹のこころ保育園



気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。1月は、保育園内でインフルエンザA型が流行しました。全クラスにインフルエンザA型を発症した園児がいましたが、まだ免疫が十分備わっていない乳児クラスでは同時期に多数の園児がインフルエンザA型を発症しました。インフルエンザの流行は、過去最高とも言われており、その他の感染症もまだ流行しています。手洗い・うがいをしっかり行い、感染予防に努めましょう。

コンコンッ！ 咳のかぜ、ひいていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

～おうちでのケア～



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

<咳エチケット>

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を見て避けよう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

<冬のスキンケア>

冬の時期、外気も乾燥してくると、肌の乾燥もすすみます。

皮膚が乾燥していると、外部からの刺激を受け、かゆみを感じます。そこで掻いてしまうと、新たな傷が生じ傷口が悪化して、皮膚の状態がさらに悪化します。掻いた刺激によりかゆみが増すため、また掻いてしまい…という悪循環になってしまいます。



<子どもの肌が荒れやすい訳>

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われる為、荒れていきます。肌を保護するバリアがない状態なので乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹などのさまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。乾燥肌・アトピー性皮膚炎のお子さんでは、まず洗いすぎを注意することでバリア機能を守ることが大切です。熱いお風呂や長湯を避けたり、石けんは敏感肌用のものを使ったり、あるいは肌着は綿100%のものを使うなどしてスキンケアを行うと良いでしょう。

- * 熱い風呂や長時間お湯につかることで容易に皮脂は流れ出てしまいます。
- * 石鹸は良く泡立てて使い、皮疹が悪化したときはぬるめのシャワーで洗い流すのみとします。
- * シャンプー、石鹸は肌に合う敏感肌用のものを使いましょう。
- * ボディソープ、泡石鹸を避け、ナイロンタオル、スポンジは使用せず、大人の手のひらでそっと洗いましょう。ごしごし洗いすぎはやめましょう。
- * 保湿剤は入浴後早めの使用が効果的です。乾燥の強い場合、1日2回はしっかり保湿剤を使いましょう。
- * 洗濯物は良くすすぎ綿の肌着を使う、ヘアスタイルに気を付けるなど、肌への刺激にも注意しましょう。（首の周りは髪の刺激でかゆくなる場合があります）
- * 掻くことで湿疹は余計に悪化します。なるべく掻き壊さないように、タオルを当て保冷材で冷やす、さすってあげるなど工夫をします。爪は必ず短く切っておきましょう。
- * ダニ・ほこり・ペットなどとの接触をなるべく避け、掃除をこまめに行いましょう。



2月の保健行事

<身体測定>

- 12日 ひまわり・ゆり・ちゅうりつ組
- 20日 すみれ・あじさい・よつば組

<頭髪検査>

4日・18日

