



ほけんだより

令和2年1月 虹のこころ保育園



本年は大変お世話になりました。保育園での保健衛生に関して、ご理解とご協力を頂きありがとうございました。近隣の幼稚園や小学校では、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が見られ、学級閉鎖が出ています。今後、保育園での流行が懸念されます。体調管理に気を配り、年末年始はご家族でゆっくり楽しい時間をお過ごしください。来年もどうぞよろしくお願ひ致します。



<感染症にかかるのは何故??>

この季節は、いろいろな感染症が流行しますが、感染症にかかる人と感染症にかからない人がいます。実は、感染症にかかるには、3つの要素が必要です。その3つの要素とは、一体何でしょうか？

『感染の3要素』

①病原体 ②感染経路 ③個体の条件（抵抗力の低い宿主）



- ①病原体とは、主に細菌やウイルスです。
 - ②感染経路は、飛沫感染・接触感染・空気感染などの感染の経路そのものです。
 - ③個体の条件は、抵抗力の低い人ほど、より感染し発症しやすくなります。
- これらの3要素が揃い、感染症が発生するメカニズムは、“感染の連鎖”と呼ばれています。感染症予防策の原則は、この連鎖を断ち切ることです。
 - 予防対策の一例として、消毒や室温・温度の調整を行います。これらは、病原体を減少させる目的で行います。また、お子さま同士の接触を最小限にすることは、感染経路を断つことに繋がります。さらに、栄養・休養を十分に取り、抵抗力を高めることなどは、「個体の条件」を整えます。
 - 保育園では、今後も引き続き3要素が揃わないように注意し、感染症の予防対策を取っていきますのでご協力お願ひ致します。

<お願ひ>

- この季節は、感染症が流行する時期です。下記の内容にご協力をお願ひ致します。
- ・感染症に罹患した際は、園内での感染拡大を防ぐために保育園にご連絡下さい。
 - ・体調の変化やお子様の様子がいつもと違う時は、登園の際に職員にお伝え下さい。
 - ・前日に発熱、嘔吐、下痢の症状がある場合、入園のしおりにあります『保育園登園基準とお迎え基準』を参考にして下さい。
 - ・熱性痙攣、喘息、アレルギー症状等を発症した場合は必ず保育園にご連絡下さい。

冬のスキンケア

寒くなってくると空気が乾燥してきます。小さな子どもは、肌がまだ成熟していないため水分を保つ力が弱く、全体的にかさかさしてきます。特にアトピー性皮膚炎のあるような子どもは、生まれつき皮膚の角質の中のセラミドと言われる成分が少なく、乾燥が酷くなりやすい傾向にあります。アトピーの子どもは皮膚が敏感で、乾燥やちょっとした刺激などを痒いと感じ、そこを掻いてさらに症状が悪化するという悪循環になっていることが多く見られます。このことから、皮膚の乾燥が強い子どもやアトピー性皮膚炎の子ども達にとっては、今からの時期のスキンケアが重要となります。

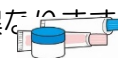


～入浴剤について～

入浴剤もいろいろな種類がありますが、血行が良くなるタイプのもは、かゆみを強くさせます。保湿成分を含むものを使用すると乾燥を抑えることが出来、軽症であれば保湿剤を塗る必要が無い場合もあります。かゆみが強い時には、湿まると更にかゆみが増すことが多い為、熱い風呂や長湯は避けた方がいいでしょう。

～薬の塗り方～

保湿剤には病院で出してもらうもの、一般に薬局などで買えるものなどいろいろあります。代表的なものとしては、白色ワセリン、ヘパリン類似物質、尿素剤、ビタミンE軟膏、セラミド含有軟膏などがあります。いずれの薬剤にも一長一短があり、自分に合うものを薬局あるいは皮膚科で相談してみてください。薬を塗る時の方法の違いで、同じ薬でも効果はずいぶん異なります。用法・用量、医師の指示を守り、正しい方法で使用しましょう。



赤ちゃんの肌は、ぷるぷるでみずみずしく見えますが、実際の水分量を見ると、四季を通じて大人より少ないそうです。湿度の高い夏でも、大人の半分以下の水分量しかありません。また、肌の一番表面でバリアの役割を果たしている表皮は、大人でさえラップ1枚分の厚みしかありません。赤ちゃんの表皮は、なんとその約半分です。その為、ちょっとした刺激や気温・湿度の変化を受けやすく、トラブルを起こしがちです。また、1歳までにはさらに全身の皮脂量が減少することも明らかだそうです。毎日のスキンケアはとても大切です。肌はこすらず、クリームのような泡で、素手で優しくなでるように肌を洗います。肌の弱い方も、同じように洗います。お風呂から上がった後、時間を空けずにスキンローションやクリームを塗ると、保湿効果が上がります。夜痒みで眠れなくなるほど酷くなる

1月の保健行事

<身体測定>

- 8日 ひまわり・ゆり・ちゅうりっぷ組
- 15日 すみれ・あじさい・よつば組

<頭髪検査>

6日・20日

