



ほけんだより

令和4年11月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月です。
生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行の時期です。
子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみが
いっぱいですが、体調管理には十分に気を配っていきましょう。

ほけん目標

- ・感染症の予防につとめる
- ・外気に積極的に触れる

家庭でできる感染予防

家庭でできる予防を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。また、毎日体温測定と症状の有無の確認をし、うえぶ連絡帳を入力することでお子様の体調の変化を知ることができます。症状が長引く場合は医療機関に相談しましょう。

●うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。

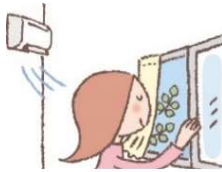


●外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

●室内の温度・湿度をチェック

室温16~18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをしょうずに使しましょう。



急性中耳炎

急性中耳炎（きゅうせいちゅうじえん）には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらない…などの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

一時的な難聴
閉塞感



高熱

激しい耳の痛み

急性中耳炎になってしまったら・・・

- ・痛み、発熱のある時は安静にします。
- ・痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- ・鼻水はすすらないようにします。
- ・鼻は片方ずつゆっくりとかみましよう。

繰り返しやすく、悪化することもあるので
医師の診断を受け、しっかり治しましょう。

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 たっぷり保湿

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。



冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましよう。

自宅では

- ・室温
 - ・換気
 - ・加湿
 - ・水分補給
- 心掛けましよう

