



11月

ほけんだより

令和5年10月31日
社会福祉法人 顕陽会

朝夕の風の冷たさと、日中の気温の差で子どもたちも体調を崩しやすくなっています。インフルエンザにも要注意です！！

また、空気の乾燥で肌がカサカサと荒れたり、鼻水がでて鼻の下が赤くなったり、手荒れの症状が出たりと子どもたちは、敏感に季節の変わり目を身体で感じています。子ども達の体にも保湿をしてあげてください！！

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。



インフルエンザと診断されたら……

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。

登園再開には、①と②の両方を満たしている必要があります。また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

① 発症した後
5日経過していること

② 熱が下がってから3日経過していること
(熱が下がった翌日から数えて3日)



パターン1 熱がすぐ下がった場合
発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

パターン2 3日後に熱が下がった場合
発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

登園時には、インフルエンザの登園許可書が必要です。ホームページでもダウンロードもできます。毎日、体温を測定して保護者の方が、記入していただく登園許可書となっています！！

熱があるときは……

温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。



使いすぎに注意！

解熱剤

発熱は、体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る

熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけに使い、使う間隔も守りましょう。

飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませましょう。