



ほけんだよ!

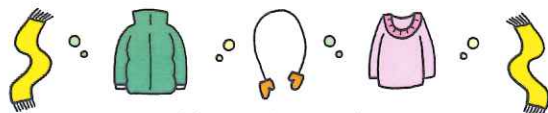
～すくすくげんき～



11月の健康状況

- ・手足口病.....6名
- ・ヘルパンギーナ.....1名
- ・溶連菌感染症.....7名
- ・とびひ.....1名
- ・突発性発疹.....1名
- ・りんご病.....1名

急に気温が下がり、お休みしたお友達が先月より多くいました。体調管理に十分気を配っていきましょう!!

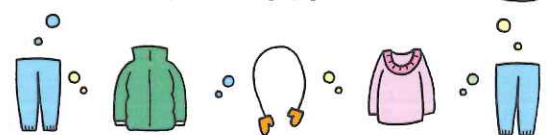


子どもは薄着がいい!

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗をかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

薄着していると、気温の変化を肌で感じることができるので、皮膚の抵抗力が高まり、風邪をひきにくいからになります。

生後4か月以降の子ども(体温調節が上手にできるようになる)は衣服の調整をしましょう。



スキンケア

生後2か月から思春期を迎えるまでの子どもは、水分の蒸発を防ぐ皮脂膜が形成されておらず、水分が絶えず逃げています。肌が乾燥すると、肌のバリア機能が外界の刺激や化学物質から肌を守れなくなり、特に子どもの薄い皮膜は傷つきやすくなります。保湿機能も未熟で、乾燥すると肌がかゆくなります。肌に水分や脂分を含んだクリームを塗るなどし、子どもの肌を守ってあげましょう。

寒い時にこそ朝ごはん!!

体温が上がり、体を目覚めさせてくれ、脳も活発にしてくれます。からだは活動モードに切り替わるので朝ごはんをしっかり食べましょう!

★インフルエンザ★～まわりの情報もチェック～

気温が低くなるとともにかぜ気味のお子さんが増えてきました。インフルエンザの流行に備えて、予防接種を受けるなどの対策をとっているご家庭もあるかと思いますが。

インフルエンザは、感染力が強いので、あっという間に広がるのが特徴です。園内でも流行のきざしがあれば、すぐにお伝えしますが、園以外の場所で感染する可能性もあります。特に、きょうだいのいるご家庭では、学校や習い事の教室などでの流行の様子にも目を配ってください。発熱なども症状がある場合は、早めの休養・受診をお願い致します。



インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ	原因	かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします。

風疹



風疹ウイルスは感染力が強く、感染した人の咳やくしゃみなどで唾液の飛沫が飛び散り、鼻や口から吸いこむことで感染します。発熱や発疹などが主な症状です。今年流行しており、子どもより大人の感染が多みられます。

最も注意したいのは妊婦への感染です。妊娠20週ごろまでに妊婦が風疹ウイルスに感染すると胎児にも感染し、生まれてきた赤ちゃんが先天性風疹症候群という病気になる可能性があります。妊娠初期に感染するほど障害が起こる可能性が高まる、とされています。先天性風疹症候群になると難聴、心臓の病気、白内障、緑内障、低出生体重、発育の恐れ、などが現れます。

風疹は妊娠がはっきりしない妊娠初期から胎児への影響があるため、男性を含め多くの人が予防接種を受けて、風疹の流行をおこさないことが重要です。妊娠中はワクチン接種を受けることができないため、女性は予防接種を受けておきましょう!

マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



チェック!
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りね。