

12月ほけんだより



11月の健康状況

下痢・嘔吐：5名

咳・鼻水：2名

発熱：6名

突発性発疹：1名



手洗い・うがいを丁寧に行いましょう

○今年は寒さが厳しい冬になると言われています。冬を健康に乗り切るには日頃から手洗い・うがいの習慣を丁寧にして、生活リズムを崩さないことが一番の予防になります。

毎日行っている手洗いですが、しっかり石鹼泡で爪や親指・手の甲・手首も洗うようにしましょう。そして荒れた手には傷のところにばい菌が入り込みやすくなるので、手が荒れないよう大人と同じようにお子さまのハンドケアを忘れずに行ってあげてください。子どもの肌は大人よりも薄くダメージを受けやすいのでしっかり保湿も行ってあげましょう。

うがいをするタイミング

- ① 外から帰ったとき
- ② 飲食後
- ③ 喉に違和感があるとき

ブクブクうがいの練習

- ① 集中できる場所で一連の動作をゆっくりわかりやすいように見せる。
- ② コップから水を含んで出すという簡単な課題から模倣させて達成感を共有する。
- ③ 含んだ水を口の中で動かして出すということを模倣させる。その後、ブクブクと左右の頬を動かすように練習する。

ガラガラうがいの練習

- ① 水を口に含んで上を向く。
- ② できるようになったら、上を向いたまま口を開け、息を出す。強くなく、ゴロゴロという軽い音がするくらいで十分。
- ③ 誤嚥(食べ物や唾液などが、気管に入ってしまうこと)や嚥下反射(むせて機関から排出しようとすること)が起きないことが確認出来たら、息を口からを強める。ガラガラという音が出せるように練習する。



冬のかぜの特徴

○冬のウイルスは低温で乾燥した環境を好みます。また、ノロウイルスやロタウイルス胃腸炎風邪は冬に多い傾向です。また、風邪をひきと、喉や気管支が刺激を受け、気管支が収縮して細くなります。そのため空気が通りにくくなり、ゼイゼイとした痰のからまる咳を繰り返します。

体温調整がうまくできず、体が冷え切ってしまったり、風邪をひいている人と接する機会が多かったりするとかかりやすくなります。集団生活の場で食事前の手洗い・うがいを励行することが予防に効果的です。

○今年は寒さが厳しい冬になると言われています。冬を健康に乗り切るには日頃から手洗い・うがいの習慣を丁寧にして、生活リズムを崩さないことが一番の予防になります。

毎日行っている手洗いですが、しっかり石鹼泡で爪や親指・手の甲・手首も洗うようにしましょう。そして荒れた手には傷のところにばい菌が入り込みやすくなるので、手が荒れないよう大人と同じようにお子さまのハンドケアを忘れずに行ってあげてください。子どもの肌は大人よりも薄くダメージを受けやすいのでしっかり保湿も行ってあげましょう。

インフルエンザの期間の考え方

インフルエンザの登園の目安は、発症した後5日経過し、かつ解熱した後3日経過していることです。日にちを経過し症状が良くなっても、タミフル内服中はお子さまをお預かりできません。よろしくお願ひ致します。



※この場合、発症後6日目に登園できます。



※この場合、発症後5日経過していても、解熱後3日が経過していない為、すぐには登園できません。発症後7日目に登園できます。

今年度は、コロナウイルスの感染状況も踏まえて、インフルエンザ罹患時の意見書については不要とし、登園届を提出していただきますのでご了承ください。

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、おふろ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洗って。おふろではごしごそらず、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。

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……



① てのひら

② 手の甲

③ 指の間

④ 指先、つめ

⑤ 手首

⑥ 洗い流す



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね