



# ほけんだより

2月号



## 尿検査について

腎臓疾患の早期発見のため、ねこ、とら、らいおん組を対象に尿検査を実施します。

検査結果は目安です。検査結果はけんこうノートにて個別にお知らせいたします。

2月23日（金）に配布する用紙を参考に検査にご協力をよろしくお願い致します。  
ご不明な点があれば看護師か保育士にお声をおかけください。



## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまふので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださるようにお願いいたします。

### 1月の健康状況

- \*インフルエンザ（B）・・・9名      \*アデノウイルス・・・・・・2名
- \*インフルエンザ（A）・・・2名      \*クループ症候群・・・・・・1名
- \*流行性角結膜炎・・・3名（1名疑い）
- \*発熱・・・・・・・20数名
- \*溶連菌感染症・・・・1名

## インフルエンザの出席停止期間の考え方

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
						解熱 1日目 2日目 3日目 4日目 登園できます <b>OK!</b>

\*この場合、発症後6日目に登園できます。

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
						解熱 1日目 2日目 3日目 4日目 登園できます <b>OK!</b>	4日目

\*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。

## かぜの予防



寒さに負けないように体の冬支度をしましょう。



1

外でたくさん体を動かしましょう  
寒さに耐えるために、体の中では熱がつくられます。その60%は筋肉でつくられます。まずは、歩く機会を増やていきましょう。外で思いきり体を動かすことによって熱をつくる筋肉が鍛えられます。また、毎日入浴し皮膚を清潔にすると新陳代謝が良くなり、疲れもとれます。

タンパク質は血や筋肉（熱を作る）になります

バランスの良い食事でエネルギー補給し病気と闘う力を体の中に蓄えましょう



炭水化物は熱（エネルギー）になる  
食後からだが温まるのは、ご飯、パンなどの炭水化物が筋肉などで熱に変えられるからです。  
寒い冬は朝ご飯を食べて、体を温めましょう。



2

うがい、手洗いでウィルスを持ち込まないようにしましょう  
登園時、帰宅時は手洗いを習慣にしましょう。冬の外出は人ごみを避けましょう。



3

1時間に1回空気の入れ替えをしましょう



4

軽い症状でも油断しません  
見た目はただの鼻水でも、子どもの体内ではウィルスとの戦いが始まっています。症状の軽いうちから体を休めるようにすれば回復も早くなります。

### 家庭でのスキンケアの基本

#### その1 お風呂は38℃～39℃

寒いといつも、お湯を熱めにしてしまいがちですが、熱いと大切な皮脂まで流れ落ち、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。ぬるめの温度でゆっくりとつかりましょう。

身体を洗うときは、やさしく手のひらで洗い、石鹼は良く洗い流しましょう。

#### その2 入浴後は保湿剤で潤いをあたえる

入浴後はタオルでよく身体を拭いた後、皮膚が乾燥しないうちに保湿剤などをたっぷりと使うといいでしょう。ローションやクリームや軟膏の順に油分が多く、保湿効果が高くなります。

#### その3 肌着に気をつける

「ちくちく」「がさがさ」「もこもこ」の衣類は、直接子どもの肌にあたると刺激してしまうので注意が必要です。静電気がおこりにくい木綿製品を選びましょう。毛布なども同様です。シーツなどでカバーしてあげるとよいでしょう。また子どもを抱っこするときの大人の衣類にも気を配りましょう。

#### その4 部屋の乾燥を防ぐ

暖房により、お部屋の空気が乾燥しがちになります。かゆみが増すため、加湿器などを上手に使いましょう。

## 花粉症チェック！



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないかもしれませんか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 每年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体质の人がある



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします