



# ほけんだより

2023年12月  
ゆらりん仙川保育園  
看護師

12月に入り寒さも一層と増してきて、本格的な冬の始まりを感じます。せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期となりますが、規則正しい生活で身体を守り、こまめな手洗いやうがい、咳エチケットなどで風邪を予防していきましょう。

※多摩府中保健所管内では、インフルエンザ、咽頭結膜熱（アデノウイルスを原因とする感染症で「プール熱」とも呼ばれている）の流行が続いています。

## インフルエンザ対策のポイント

- ★**手洗い・消毒** 外出先から帰宅したら流水や石けんによる手洗いを行いましょう。アルコール消毒も有効です。
- ★**咳エチケット** 咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで鼻と口を覆う、またはマスクを着用しましょう。
- ★**適切な湿度** 乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つようにこころがけましょう。
- ★**ワクチン接種** インフルエンザワクチンの接種は、発症及び重症化予防に有効です。
- ★**休養と栄養摂取** 身体の免疫力を高めるために十分な休養・睡眠と、バランスのとれた栄養摂取を日頃からこころがけましょう。

## 子どもの乾燥肌について

子どもの皮膚は薄く、皮脂の成分も少ないため乾燥しやすいと言われています。最近、乾燥肌のお子さんが目立つようになり、かゆみを訴えるお子さんが増えています。乾燥した肌や、掻いて傷ついた肌はバリア機能が低下しておりそのままにしておくとうどんどんと肌の痒み・乾燥が増していきます。保湿剤を塗ってもかゆみ・乾燥が良くならない場合は早めの皮膚科受診をお勧めします。お風呂上りにすぐ保湿することを、皮膚科・小児科では推奨しています。保湿剤の量は「塗った後にティッシュが張り付いて落ちないくらい」を目安に使用すると十分な保湿ができます。爪が伸びていると皮膚をより傷つけてしまいますので、毎日爪をチェックして伸びていたら早めに切るようにしましょう。

## 薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで寒さへの適応力がついてきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着るよりも重ね着をするほうが空気の層が厚くなり暖かさがアップします。

- ★**肌着を着ましょう** 冬でも汗をかきます。綿の肌着がおすすめです。
- ★**薄着の重ね着で身体を温かく** 衣類を重ねると温かく調節もしやすいです。
- ★**靴下はくるぶしまで** 足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。くるぶしを覆う長さの靴下がおすすです。

### 【11月の感染症情報】

インフルエンザ	5名
伝染性紅斑（りんご病）	4名

上記の感染症の他に、診断名のつかない発熱、咳、鼻水の症状のお子さんが多く見られました。また、軟便、下痢のお子さんもありました。発熱で早退・お休みした場合、解熱後24時間をご家庭で様子を見ていただくようお願いしています。ご協力お願いいたします。

### 12月の園医健診：12/12（火）くまのみ組

※他クラスのお子さまでも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

