

ほけんだより

12月

はなもも保育園
看護師



寒さが一段と増す季節となりました。気温と湿度が低くなるため空気が乾燥し、ウイルスが活発になるため様々な感染症が流行する時期です。今シーズンの「インフルエンザ」は例年より約2か月早く流行が始まり、先月は園内でも多数の報告を受けました。また、サブグレードK(H3N2)という変異株の出現により、例年以上に注意が必要な状況と言われています。例年であれば年明けにかけて、さらに感染が広がります。引き続き、手洗い・うがい・マスク着用など感染対策をしていきましょう。一方で、乾燥やアルコール消毒による肌荒れにも注意が必要です。肌トラブルを防ぐために毎日の保湿ケアをしっかりと行っていきましょう。

〈乾燥肌・あかぎれ〉

特に子供は皮脂の分泌が少ないため乾燥肌になりやすく、肌が力サカサして痒みを伴う場合もあります。症状がひどくなると、赤くひび割れる(あかぎれ)こともあります。



〈口なめ皮膚炎〉

唇が乾燥すると、ついなめてしまうことにより、より乾燥が増して口周りがカサカサになります。このように唾液によって唇の周りの皮膚がひどく荒れることを「口なめ皮膚炎」と呼びます。なめないよう声掛けをし、ワセリン(油分性軟膏)やリップクリームで保湿を心掛けましょう。

〈しもやけ〉

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで血行が悪くなっています。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなっています。予防のために、外では手袋や靴下、帽子などを身に着けましょう。また手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめに履き替えさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった場合は、ヘパリン(ヒルロイド)軟膏など血行促進のある軟膏や、痒みや炎症を抑えるステロイド軟膏を塗ります。

ひどい場合は、早めの皮膚科受診をおすすめします。

保険で処方できる保湿剤

塗り心地が良い		効果が長持ち	
水	水の中に油分	油	油の中に水分
泡	泡	さらさら系	しっとり系
泡	透明	白濁乳液	クリーム
透明	白濁乳液	クリーム	ソフト軟膏、油性クリーム
べたべた	べたべた	べたべた	べたべた軟膏

秋～冬にかけては、ソフト軟膏や、油性クリーム、べたべた軟膏がオススメです。

POINT!

年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。

お子様の急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

お子様の急病で困った際は [#8000](#) に電話を。



手洗いなどの手指衛生を心がけよう！

インフルエンザ

全身症状が強いのが特徴です

症状：急な発熱(38度以上が多い)、頭痛、関節痛など

消毒は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が有効

感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

症状：急な嘔吐、下痢、発熱など

乳幼児は特に注意！

RSウイルス

症状：咳、鼻水、ゼーゼーした呼吸など

1月の ほけん教室

ほみがき教室

14日 つぼみ組

たんぽぽ組

15日 すみれ組

21日 カフェ



キッズケアだより

12月の利用者数 4名(23日時点)

受付時間 平日 8:00～18:00

利用時間 平日 8:00～18:00

※当日予約※

8:30～の利用となります

