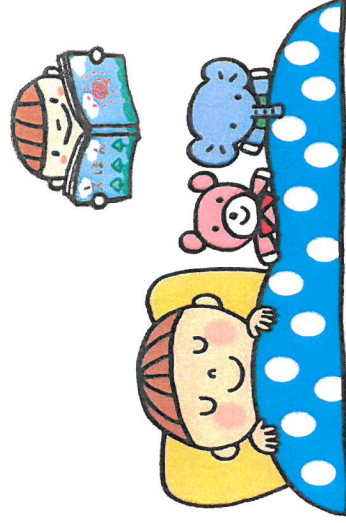




10月は、発熱でお休みしたり早退するお子さんはいませんが、特別な感染症が流行することもなく過ごしてきました。ありがとうございます。寒くなると厚着をしがちですが、無理のない程度に薄着を心掛け、体温調節機能を高め元気に過ごしましょう。

子どもの「安静」とは？

熱が出るとすぐに病院に行かなくちゃ!と思いがちですが、子どもにとって「休養・安静」は大切です。特別なお薬が必要な場合も多いですが、お家でゆっくり過ごすだけで回復することも多いです。ちなみに、子どもの「安静」とは、横になって寝ることだけでなく自宅で自分のペースのんびり遊んでいても「安静」です。「安静」が必要な時の外出は控えましょう。また、発熱した時の「解熱」とは、解熱剤を使用せずに自然に解熱して平熱になった状態をいいます。体温は日内変動するので、できれば解熱した状態で24時間(丸1日)は「安静」にして様子をみたいものです。



* 秋冬のスキンケア 3か条 *

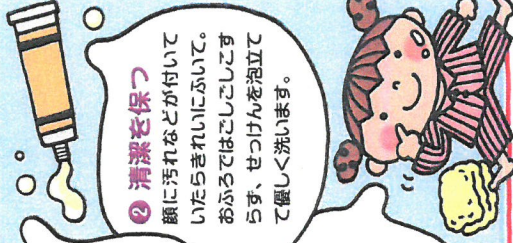
* 秋冬の乾燥した空気が、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「ごまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりに必ず塗りましょう。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。

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。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではこごこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

インフルエンザが流行する季節がやってきます!

すでに1回目の予防接種が済んでいるお子さんもありますが、まだのお子さんには接種を計画しましょう。6か月に満たないお子さんは受けられませんが、家族がワクチン接種し家庭内感染を防止お子さんを守りましょう。

また、1歳未満のお子さんは抗体が付きにくいともいわれています。肺炎球菌やヒブワクチンなどを受けておくのも重症化を防ぐのに有効です。予防接種後の副反応を考慮し登園前に接種していただくことを控えてください。

手洗い、うがいは大切ですが、うがいでできない小さいなお子さんには、外から帰ったら水やお茶を飲ませると良いです。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなが予防を心がけましょう!

予防片のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!



内科健診

ご協力ありがとうございました。

今年度2回目の内科健診を10/24に行いました。

すでに健診結果はお伝えしていますが、受診が必要なお子さんは、診察を受けていただくようお願いいたします。

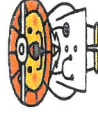
季節的に肌の乾燥や肌荒れが気になるお子さんも多かったです。

左記にスキンケアのポイントを

載せていますので参考にしてください。

特別なお薬でなくとも市販の保湿クリームやワセリンで十分です。掻き壊してしまいうちにケアしてあげてください。

当日お休みしましたお子さんは、スケジュール調整し受診したいと思いますのでご協力をお願いいたします。



* 10月に発症した疾患は0歳児で突発性発疹が5名でした。