



# 2月のほけんだよ!



令和3年2月1日発行  
明照保育園  
たんぽぽルーム

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいの子どもたち。けれども、低温・低湿の冬は様々な感染症ウイルスが大好きな季節です。病気を寄せ付けない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 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 たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に潤い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ふいて、お風呂ではこしこしこすらず、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。



## 冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

### 予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もともと厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。

### 薄着であっかのコツ

肌着を着る (綿100%がお勧め)



重ね着する (薄手の長そでシャツなど)

首やせで口が締まった隙を遮断



スポンの中に入らずにシャツを入れて汗蒸を逃がさぬ

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

## たんぽぽルームからお知らせ

新型コロナウイルス感染症の勢いがおさまらない中、全国各地で、季節性インフルエンザの発生が出てきました。冬になると空気が乾燥し、様々な感染症が流行します。

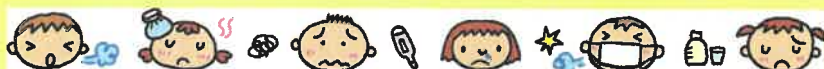
明照保育園では、昨年12月よりアデノウイルス感染症を始めりんご病・感染性胃腸炎が発生、1月に入り溶連菌感染症も発生しています。これらの感染症は油断をするとすぐに広がってしまいます。

「保育園で発熱し、家に帰ってみたら熱がなかった。」という園児も中にはいますが、感染が広がると学級閉鎖になってしまい、長期の休園になる可能性があります。保育園での発熱・下痢・嘔吐が認められた場合は、引き続きお迎えのご協力をお願いします。

また、前日に発熱や嘔吐、下痢の症状が見られた場合、朝に回復しているように見えても何らかの感染症に感染している可能性がありますので、毎日の健康観察を行いましょう。

下記の症状があるときは、登園せずご家庭で様子を見てください。

- 24時間以内に37.5℃の熱が出ていた。  
※呼吸症状がある場合は改善傾向となるまで
- 24時間以内に解熱剤(熱さましの内服・坐薬)を使用している。
- 食欲がなく朝食、水分が普段通りにとれていない。
- 食事や水分をとると下痢をする。
- 健康時に比べ明らかに便が柔らかい。
- 吐物量に関わらず嘔吐した。(状況に関係なく)



### 高熱に注意!

## 溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おうち、頭痛が起る



注意! 症状が落ち着いたからと薬をやめると、解決などになる危険が、医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意! 抗生薬を飲んでから24~48時間は登園停止です。

## 溶連菌感染症は

### 治った後も検査を受けて

溶連菌感染症は、突然の高熱、のどの真っ赤なはれ、かゆみのある発しんが全身に広がるなどの症状が出ます。抗生薬を飲めば治りますが、大切なのは、症状が治まった10日~2週間後に1回、さらに1か月後に1回、尿検査を受けること。「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するためです。忘れずに受診しましょう。

