

ほけんだより



令和7年 1月
こでまり保育園
～第10号～

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの元気な声とともに新しい年がスタートしました。1年間元気で健康に過ごせるように、早寝、早起き、朝ごはんなどで生活のリズムを整えながら、病気に負けない身体づくりを心掛けましょう。また、全国的にインフルエンザ感染症が流行しています。感染予防にうがい・手洗いをし、お部屋の温度や湿度調整、換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。今年も子ども達が健やかに過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきたいと思えます。本年も宜しくお願いいたします。

インフルエンザ

久留米市でも小中学校が学級閉鎖になっているところもあります。インフルエンザは感染力が強く、集団感染しやすいです。できるだけ感染予防を行い、家庭内感染も防ぎましょう。

インフルエンザと風邪の違い！		
	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス	細菌・ウイルス
時期	冬から春に多い	1年を通して
始まり	全身症状	鼻水・くしゃみ
熱	39～40℃	37～38℃
関節痛	手足や腰に出る	ほとんどない

保育園への登園は発症後5日を経過、かつ解熱後3日です。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合									
発症後2日目に解熱した場合									
発症後3日目に解熱した場合									
発症後4日目に解熱した場合									
発症後5日目に解熱した場合									

<感染予防のために気をつけよう！>

- ☆しっかり睡眠や栄養をとり、抵抗力を高めましょう。
- ☆室内の温度を20～23℃位にし、湿度を50～60%に保ち、ウイルスが増えにくい環境を作る。
- ☆外出後や食事前には、うがい・手洗いやアルコール消毒を行う。
- ☆口やのどが乾燥しないように、こまめに水分補給をする。

冬の皮膚トラブル

冬場は空気が乾燥し、強い寒さによって血行も悪くなります。感染症予防で使用しているアルコール消毒によっても手指の肌荒れを悪化させてしまいます。子ども達の中にも乾燥による肌荒れをしていたり、それにともない痒みを生じている子もみられます。皮膚の油分を補うために保湿クリームなどを使用して乾燥を防ぎましょう。(成分や体質によって肌に合わないこともあります。改善しない場合は早めに皮膚科を受診しましょう)機能性インナー(ヒートテック等)は暖かいですが、化学繊維で出来ているため肌が乾燥しやすくなります。子ども達の肌着は綿素材で出来ている物をお勧めします。