



けんこう がっこう
健康だより 1月号



2019.1.1発行
かんのん町保育園
看護師 吉留



あけましておめでとうございます。今年も健康でよい一年を過ごしていられるようにしましょう。これからは一段と寒さが厳しくなります。体調を崩さないように生活リズムを整えましょう。

ふゆ すきんけあ
冬のスキンケア



子どもの肌はとてもデリケートです。冬の寒さや空気の乾燥で肌が荒れる可能性があります。白頃からお手入れをすると肌も健康に過ごせます。

きほんはせいじょう
基本は清潔

顔に鼻水や食べ物が付いている時はきれいにふき取りましょう。入浴時は熱いと大切な皮脂まで流れ落ち、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。冬でもお湯は38-39度の温度でゆっくりとつかりましょう。身体を洗う時は優しく洗い、石鹸はよく洗い流しましょう。

ほしつざい
保湿剤はたっぷり

入浴後は5分以内に保湿剤でうるおいを与えるとよいでしょう。ローション<クリーム<軟膏の順に油分が多く、保湿効果が高くなります。

へやのかんぞうにちゅうい
部屋の乾燥に注意

冬は空気が乾燥します。湿度が50-60%になるようにしましょう。湿度をあげる方法は加湿器やバスタオルを濡らしてハンガーに

12月の感染症情報

溶連菌感染症 20名
インフルエンザA型 1名
B型 2名

インフルエンザ流行シーズン開始

今年インフルエンザの流行シーズンの開始時期は遅く、全国では12月初旬から始まり、12月中旬に川崎市でも流行期に入りました。ご自宅でも手洗い・うがい、咳エチケット等を心掛けましょう。



インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛、悪寒	咳、鼻水、鼻づまり など
熱及び熱型(期間)	急激な高熱(38-40度が3-4日間続く)	37度代の微熱から高熱までさまざま
体の痛み	全身痛、筋肉痛、関節痛が強い	ほとんどない
全身のだるさ	強い	弱い
鼻水・鼻づまり	後期よりみられる	初期よりみられる
合併症	気管支炎、インフルエンザ肺炎、脳炎、脳症など	まれ
病原	インフルエンザウイルスA、B 新型インフルエンザウイルス(A/H1N1)	ライノウイルス、アデノウイルス、 コロナウイルス、RSウイルス等(200種類以上)
登園できる目安	◎発症した後5日後を経過し、かつ解熱した後3日目を経過するまで。(つまり、最短で熱が出た後6日目から登園可能になります。)	<ul style="list-style-type: none"> 37.5度以上の発熱がない。 24時間以内に解熱剤を使っていない。 解熱し、機嫌や顔色が良く、食欲がある。



	発症後0日目	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目
A	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	当園可能	登園可能
B	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	当園可能	
C	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	当園可能	