

2月

ほけんだより

平成28年2月1日

南日野保育園



冬らしい寒さを感じる日が増えてきました。また、インフルエンザが流行り始めましたというニュースも聞かれ始めました。そんな中子どもたちは、雪が降ることを楽しみにしていますが、乾燥からのしもやけやあかぎれの子どもたちも増えてきました。スキンケアにも気をつけていきたいですね。

～健康台帳の追記について～

子どもたちの健康状態の把握を行うために、健康台帳の追記を1年に1回行っています。各クラスの懇談会終了後に行いたいと思いますので、懇談会参加の方は「母子手帳」をお持ちください。よろしくお願いいたします。

尚懇談会に参加されない方は、後日事務所にて追記をお願いいたします。
2月19日（金）までをお願いいたします。

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 たつぷり保湿

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。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、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。



かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症状

高熱

激しい耳の痛み

一時白く濁る耳管、閉鎖感



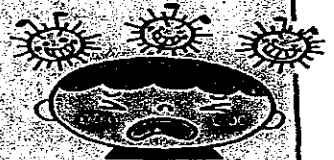
予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

インフルエンザが はやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザがもじれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！



症状

突然の高熱（40℃前後）

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

関節痛 筋肉痛

鼻水

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

登園時には、お医者さんからの登園届が必要です！
また、家族の方がかかりましたら、園にお知らせください。