

ほけんだより

令和2年度 2月号

インフルエンザに感染してお休みしている園児はいませんが、風邪で熱があったり、鼻水が長く続いている園児もいます。引き続き『朝の検温』にご協力お願い致します。

風邪予防に効果的な手洗い・うがいの習慣が出来ている子ども達ですが、十分な睡眠と栄養も大切です。免疫力を高めるためにも、就寝・食事・排泄などの生活リズムをお子さんと一緒に改めて見直してみてもはいかがでしょうか。

登所禁止措置(出席停止期間)とは?



「熱や主症状が消失しても数日お休みして下さい」とお願いしている感染症があります。保育所は免疫力が未熟な乳幼児から色々な感染症を経験した5~6歳児までが集団で長時間生活しています。その中で感染症が蔓延しないよう感染力が強い時期にお休みして頂くのが出席停止期間です。登所の目安は日数だけではなく、子どもの表情・食欲もしっかり加味してください。また、症状が治まっても1ヵ月位は便にウイルスが排出されている感染症があります。排便(オムツ交換)後の手洗いは忘れずして下さい。

新型コロナウイルスに感染した場合は発症から10日以上かつ、症状が消失してから72時間以上経過(この期間が出席停止期間)していれば登園可能ですが、保健所の指示に従ってください。



園医健診のお知らせ

2月18日(木)園医健診を行います。対象クラスはあかちゃん組・小さいペンギん組・らっこ組・いるか組・くじら組です。問診票は後日配布しますので記入をお願いします。



予防接種は済んでいますか?

3月1日~3月7日までは『子ども予防接種週間』です。保育所は集団生活をおくる場です。子どもの感染を予防し、重症化を防ぐためにも予防接種を受けることは大切です。進級・進学に向けて改めてご確認ください。MRワクチンを1度しか受けていないくじら組さんは早めに接種しましょう。また、接種回数が増えた予防接種もあります。母子手帳に記載されていないものもありますので、かかりつけ医と相談しながら接種忘れがないようにしましょう。

* 子どものお肌、ケアしていますか？

乾燥が強い冬は子どもの肌もかなり乾燥しています。子どもの皮膚は薄いので、表面を保護することが大切です。

入浴後におとなは 身体にボディクリーム、顔には美容液などでケアしますが子どもにはどうですか？ 実は子どもは20代女性と比べると半分以下しか皮脂がありません。皮脂は肌のバリア機能としての働きがあります。それで子どもにもスキンケアが必要なのです。

肌に塗るものには、ワセリンのように肌の水分喪失を防ぐものと、ヒルドイドのように水分を与えるものがありますが、どちらでも構いません。皮膚のバリア機能が失われると、そこから色々なものが侵入してアレルギーを発症することが知られています。



どんな軟膏でも皮膚が清潔な状態の入浴後が一番効果的です。特に冬場はしっかり肌にくっついて保護効果のある軟膏やクリームタイプがいいでしょう。乾燥以外のトラブルがなければ市販のものでも構いません。量はたっぷりテカるほど、あるいはティッシュペーパーが貼りつくくらい塗るのが望ましいです。塗るのは朝と入浴後の2回しっかり塗布。それでも痒み・赤味がある時は改めて皮膚科を受診しましょう。

軟膏（チューブタイプも含む）は開封後6ヵ月が目安です。同じ薬

を半年続けても改善が見られない時はケアの仕方を見直すか皮膚科

を再受診するなどしてみましょう

軟膏の他にも入浴の仕方を見直してみるのも効果的です。

熱いお風呂は皮脂油分が必要以上に剥がれます。39度位のぬるめが良いとされています。ひと昔前はゴシゴシ擦って洗うことが清潔だと言われていましたが、今はしっかり泡立てた（クリーム状に）石けん等を手のひらにのせて優しくなでるように洗うのが肌を傷つけない方法として推奨されています。

シャンプーやボディーソープは汚れと同時に皮脂も洗い流します。使い過ぎに気を付けてください。

湯上がり後もバスタオルでゴシゴシ拭き取ると肌を刺激する要因となります。



好みや習慣があると思いますが子どもの肌を守るために

ちょっと気にしてケアしてみませんか？