

# ほけんだより



気温も湿度も低くなり肌荒れの児も増えていきます。またこれからはインフルエンザや感染性胃腸炎なども増えてくる時期です。手洗い・うがいをこまめにし、風邪をひかないように予防しましょう。入口にサーマルカメラが設置されましたが体表面を計測するスクリーニング的な物ですので園児は必ず家で体温の測定もお願いします。 看護師 松坂美奈子

**発熱時の受診について**…今年には新型コロナとインフルエンザの可能性もあるので発熱した場合は必ず受診をして、登園してもよいかの確認をお願いします。どちらも感染していても検査で陰性としてしまうこともあり検査が必要かどうかはあくまでも医師の判断によりますが、登園を控えるよう言われた場合や治療薬(タミフル等)を服用中は受け入れができません。また受診をしていても解熱剤を使用していない状態で37.5℃以下になり24時間たっていることと咳などの症状が軽減してからの登園をお願いします。

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

### 予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切!

## 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て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。

### 保健行事

26日 全園児内科健診  
30日 歯科健診  
毎月初め 身体測定(身長・体重)

### 感染症状況 10/1~11/1

水痘 2名 胃腸炎 1名  
突発性発疹 1名