

ほけんだより

令和6年 冬号
本渡はまゆう保育園

あけましておめでとうございます。

年未年始のお休みはいかがでしたか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期でもあります。風邪などひかないよう、健康面に十分気をつけて、楽しい保育園生活が出来ますよう職員一同頑張りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく1年を通したスキンケアがかかせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

スキンケア



●入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

病気別 予防と対処法～冬～

肺炎

かぜの症状から始まり、「ゴホン、ゴホン」というたんの絡んだ咳が続きます。高熱が続き、脱水症状を起こしている場合は入院が必要です。寝ていて咳込む時は、横向きにして背中を軽く叩いたり、水分を与えたりしましょう。喉を湿らせることでたんの切れがよくなり、咳も出にくくなります。

クルーズ症候群

発熱や咳、喉の痛みなど、風邪とよく似た症状が現れますが、声帯の下が腫れ、咽頭が狭くなるため、呼吸困難を起こします。特に息を吸う時に苦しくなり、咳込んだ時に「ケンケン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。乳幼児は症状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともあるので、この咳が出始めたら、すぐに受診しましょう。



●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう、周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押え、周りの人を避けて行いましょう。
- マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。
- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。(できればふた付き)

【園医さんからのお知らせ】

インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか？インフルエンザに罹患された場合、罹患後間隔をあけて、インフルエンザの予防接種を進められてください。

