



1月のほけんだより

うのすまいほいくえん R2. 1. 10 担当. おおばまさこ



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。今は、インフルエンザの真最中です。気持ちも新たに、健康管理に努めていきましょう。

インフルエンザかなと思ったら



普通のかぜの症状のほかに、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

○早めに、病院へ行きましょう。

抗インフルエンザ薬があります。

○しっかり、休養することが大事です。

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。

○マスクをする。

家族や周りの人にうつさないようにしましょう。

○水分をのみましょう。(お茶、スポーツ飲料、スープなど)



1人1人の予防がインフルエンザの流行を防ぎます。

○こまめな手洗い・うがいでウイルスを洗い流しましょう。

○部屋の加湿・空気が乾燥すると感染しやすい。湿度は50~60%

○部屋の換気…窓をあけてウイルスを追い出す。

○マスクをする…ウイルスが飛び出すのを防ぐ。

○人込みを避ける…人が多いと感染の確率が高くなる。

○規則正しい生活…十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事で免疫力をつけましょう。



こんな症状の時は、お休みしてお家で様子を見るか受診しましょう

全身症状

- ・機嫌が悪く、元気がない
- ・顔色が悪い・ぐったりしている。

**+ 発熱・下痢・嘔吐
咳・発疹がある。**

下痢

- ・24時間以内に2回以上の水様便がある
- ・食事や水分を取ると下痢をする。
- ・下痢に伴い体温がいつもより高めである。
- ・下痢症状があり、朝おしっこが出ない。

発熱

- ・朝から37.5℃を超える熱があり食欲・元気がない
- ・24時間以内に解熱剤を使用した
- ・24時間以内に38℃以上の熱がでた。
※普段の平熱を把握しておきましょう。

せき

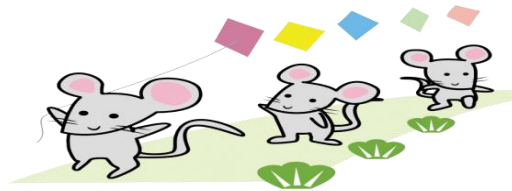
- ・夜、せきをして目覚めてしまう。
- ・呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒュー音がし、呼吸困難の症状がみられる。
- ・呼吸が速い。
- ・少し動いただけでせきが出る。
- ・食欲がなく、水分が取れない。

嘔吐

- ・24時間以内に2回嘔吐がある
- ・嘔吐に伴い、いつもより体温が高い
- ・食欲がなく、水分も摂りたがらない。

発疹

- ・医師から感染症が疑われ、登園を控えるように言われた。
- ・発熱を伴う発疹がある。
- ・口内炎のため食事がとれない。



冬の皮膚について

0・1・2歳の肌は、大人より体温が高めのため、冬でも汗っかき、皮脂の状態も生後3か月以降は、皮脂分泌が減ってカサカサになりがちです。またバリア機能が未熟で刺激に弱く荒れやすいのでこまめな室温・湿度の調整と日頃のスキンケアをしてあげることが大切です。

