



ほけんだより

2015 年

1 月

りすのき保育園 NO.12

新しい年が始まりました。

今年も、元気に過ごせますように、どうぞよろしくお願いいたします。

大きな口を開けて笑うことは、「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれるそうです。沢山笑って、今年も健康に過ごしましょう。

今月の予定

保健指導 12 日（火） 寒くても外で元気に遊ぶ（防寒と保温）・・・どんぐりの部屋
身体測定 20 日（水） 全園児
0 歳児健診 29 日（金） くるみの部屋 PM 14:00～ 大池先生に診察して頂きます

スキンケアで気持ちよく過ごしましょう

ぷるぷるでみずみずしく見える赤ちゃんの肌ですが、実際の水分量を見ると、四季を通じて大人より少ないそうです。湿度の高い夏でさえ、大人の半分以下の水分量しかありません。

また、肌のいちばん表面でバリアの役割を果たしている表皮は、大人でさえラップ 1 枚分の厚みしかありません。赤ちゃんの表皮は、なんとその約半分。そのため、ちょっとした刺激や気温・湿度の変化を受けやすく、トラブルを起こしがちです。

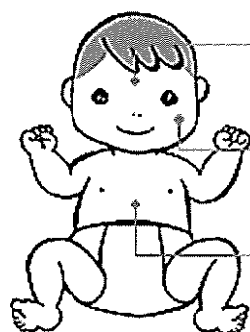
1 歳までにはさらに全身の皮脂量が減少することも明らかだそうです。

毎日のスキンケアはとても大切です。

肌はこすらず、クリームのような泡で、素手でやさしくなでるように肌を洗います。

肌の弱い方も、同じように洗います。

お風呂から上がった後、時間を空けずに、スキンローションやクリームを塗ると、保湿効果が上がります。夜眠れなくなるほど、ひどくなる前に、お風呂上がりに毎日スキンケアを行いましょう。



頭皮・おでこ

皮脂が多く、べたつきやすい

頬

皮脂が少なく、カリつきやすい

おなか

皮脂量はほとんどゼロで、カリカリ状態

りすのき保育園のほとんどのご家庭では、インフルエンザの予防接種をしています。

今までも大流行することは、新型インフルエンザの時以来、ありませんでした。

しかし、0 人ではありません。もしも、かかってしまったら、早く治すためと、他の人に移さないために、決められた期間はお休みをしていただきます。（厚生労働省からの指導です）

発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1 日 解熱後	2 日 解熱後	3 日 解熱後	出席可能
発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目	
出席停止期間								

症状が出た翌日を 1 日目と計算します。

就学時前のお子さんは、熱が下がって翌日が、1 日目となり、3 日目まで休みます。



発症後 5 日を過ぎても、解熱後 3 日を経過してから

解熱後3日を過ぎても、 発症後5日を経過してか！ !						
発症	解熱	1 日目 解熱後	2 日目 解熱後			出席可能
発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	
出席停止期間						

解熱後 3 日を過ぎても、発症後 5 日を経過してから

予防接種をしていると、翌日解熱することもあります。発症後 5 日は休みますので、6 日目に登園となります。

子どもはまだ、抵抗力も出来上がっていません。すぐに感染症は広がってしまいます。感染防止にご協力、よろしくお願いします。

今年も元気に過ごせますように