



ほけんだより

2018 12月 りすのき保育園 NO.10

寒さに体が慣れていないので、風邪を引きやすくなっています。
日中は暖かく、身体を動かすと汗を沢山かくことがあるので、厚着をせず、上着で調節し、
元気に過ごしたいと思います。

今月の予定

0歳児健診	14日(金)	くるみの部屋・健康診断未受診の園児	14時～
大池先生に診察していただきます。			
保健指導	19日(水)	風邪予防(乾燥と水分補給)	どんぐりの部屋
身体測定	19日(水)	全クラス	

感染症の発症について

例年に比べて今年是一年を通して、感染症の発症がかなり少なくなっています。これから、
感染性胃腸炎やインフルエンザなどの発症はどのようになるのかなと気になる所です。
風疹も園内では発症はありませんが、地域によっては、大人の発症が多くみられる
ようです。お出かけの際は十分気を付けていただきたいと思います。
園内には小さなお子さんや、お腹に赤ちゃんがいる方も多く出入りしています。
熱があったり、感染症にかかってしまい、まだ人に移る可能性のある場合は、園内に入る
ことが出来ません。職員に声をかけていただければ、お迎えの際にお手伝い出来ますので、
よろしくお願いいたします。

スキンケアで気持ちよく過ごしましょう

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。

赤ちゃんの表皮は、なんと大人の約半分。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、トラブルを起こしやすくなっているため、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。

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。

ひどくなる前に、お風呂上がり毎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、カサつきやすい

おなか

皮脂量はほとんどゼロで、カリカリ状態

11月の“体の話”は、「咳エチケット」「鼻水のかみ方・ティッシュの捨て方」「手の洗い方」等
のお話しをしました。

●汗をかいたら

園では、寒い日でも体を動かすと汗を沢山かきます。室内に戻ったら、汗をタオルで拭いて、
肌着を取り換えるようにしています。
お迎えに来た時に、汗を沢山かいている時は、風邪を引かないように、着替えてから降園するよ
うにしましょう。

●うがい・手洗い

「外から帰ったら・食事の前・運動・トイレの後」のタイミングで、うがい・手洗いをするよ
うに、習慣づけましょう。

●湯冷め・うたた寝に気を付けてください。お風呂から出た後、身体を冷やさないように注意し
ましょう。

肌着は、優れモノです。

*寒さから守ってくれます

肌着と肌の上に空気の層をつくり、温かい空
気を閉じ込めて逃しません。

*皮膚の表面を快適に保ちます

汗を吸いとり、快適な状態を保ちます。

*温度調節を可能にします

園では、半そでの肌着が調節しやすくして良
いと思います。

着替える事が多くなりますので、ご用意をよ
ろしくお願いいたします。

鼻のかみ方

この季節は鼻水が出ている子どもが多くなります。鼻をすすっていると、炎症を起こして病
気になる事があります。

- ①ティッシュペーパーを鼻にあてる
- ②片方の鼻をおさえ、しずかに鼻をかむ
- ③もう片方も同じようにかむ
- ④鼻水をきれいに拭き取る



感染性胃腸炎が発症しました。

吐物や便などから、他の人にうつります。

下痢や嘔吐の症状が消失し、食事が食べられるようになってから、登園するようにしま
しょう。症状がある時は、ご家庭でも拡がらないように、きちんと処理をしましょう。

処理の方法は、裏面にありますので、ご覧ください。

今月も元気に、登園できますように

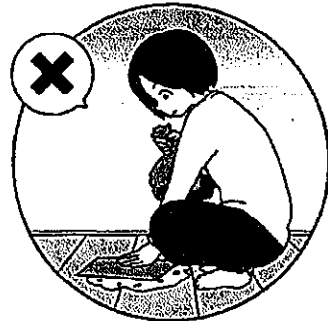
嘔吐・下痢の時の処理の方法 (厚生労働省の指導から)

インフルエンザになった時の登園の目安 (厚生労働省の指導から)

感染性胃腸炎関連

吐いてしまったときは

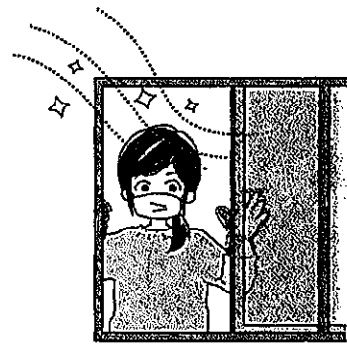
処理する前に



使い捨て手袋、エプロンなど
なしで処理するのはNG



使い捨て手袋、マスク、エプロンをする



窓を開けて換気する

ペットボトルを使った消毒液の作り方



※家庭用塩素系漂白剤と
500mLのペットボトル
(キャップ5mL)を準備
します

手すりやドアノブなどの
消毒には？



2mL (キャップ半分
弱)の家庭用塩素系
漂白剤を入れます

便や汚物が付着した床などの
消毒には？



10mL (キャップ2
杯分)の家庭用塩素
系漂白剤を入れます

※次亜塩素酸ナトリウム濃度5%の場合

処理の方法



1. 新聞紙などをかぶせ、
次亜塩素酸ナトリウムで浸す



2. ペーパータオルなどで
静かに拭き取る



3. 処理したものをポリ袋にいれ、
次亜塩素酸ナトリウムに浸す



4. 処理した後はしっかり手洗い！

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。



発症後5日を過ぎても、
解熱後3日を経過してから

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日まで休
みます。

発症	解熱	1日解熱後	2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	出席可能
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
ともありますが、発症後5日は休みます
ので、6日目に登園となります。