



ほけんだより

2020 12月 りすのき保育園 NO.10

気温が下がり、肌寒く感じる日が多くなってきました。暖かくして、風邪を引かないようにお過ごしください。

今月の予定

0歳児健診 7日(月) 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。

身体測定 16日(水) 全クラス

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎の発症も心配な時期ですが、現在は園内での発症はありません。しかし、早期発見、早期治療は大切なので、体調が悪い時は医師の診察を受け、指示に従っていただくようお願いいたします。



インフルエンザ



感染性胃腸炎

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	嘔吐	腹痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😞	平熱 ～高熱	😞	😞	😞	😞
インフルエンザ	😞	高熱	😞	😞	😞	😞
カゼ	😞	平熱 ～微熱	😞	😞	😊	😞

😞 … 高頻度 😞 … よくある 😞 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

換気について

コロナ対策として、これからますます寒くなりますが、換気のため窓を開けて過ごします。暖房を利用しながら、サーキュレーターなどで空気を対流させて、換気をすることも多くなると思います。暖房はつけていますが、体調によっては寒く感じる事もあるかと思ひます。羽織るものなど、かごにあると暖かく過ごせると思ひます。

空気が乾燥してきました

のどの炎症、鼻の中の乾燥から鼻血や鼻炎、目の乾燥から結膜炎などの病気が発症しやすいのもこの時期です。

保育園では予防として、水分補給や加湿に努めています。

加湿は、コロナウィルス感染症やインフルエンザの予防にはとても有効です。

各クラスでは、湿度の計測をおこない、タオルを干したり、洗面器に水を張りその中にタオルを入れてみたり、幼児に部屋では加湿器も作動しています。そして、水分補給もこまめにおこない、様子をみています。

また、皮膚もカサカサしてきて、痒くて掻き壊しているお子さんも増えています。

皮膚の保湿は、この時期は大人も子どももとても大切です。

ご家族でお風呂上がりに、スキンケアをする事をお勧めします。

保湿クリームを、身体に点々と間隔を開けておいて、刷り込まないで伸ばしていきます。

朝晩のケアで、皮膚の様子が変わってくるのがわかります。

<保湿クリームについて>

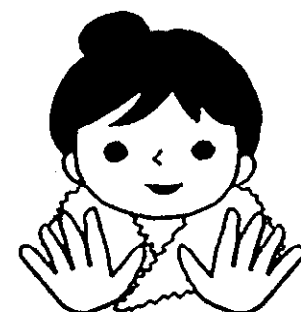
種類も沢山あり、値段も様々ですが、成分に気を付けて購入するようにしましょう。

肌の敏感な方は、かかりつけの医師に相談するか、薬剤師さんに相談してみましょう。

【分量は少なすぎず、たっぷりと塗りましょう。】

*大人の手のひら2枚分の面積に塗る場合の量、

大人の手のひら2枚分に塗るには、約0.5g



お風呂上がりと朝に塗ります



瓶

瓶の場合、大人の
人差し指第一関節の
半分の長さ

チューブの場合、大人の
人差し指の先から
第一関節までの長さ



ローション



ローションの場合、
一円玉大

今月も元気に、登園できますように