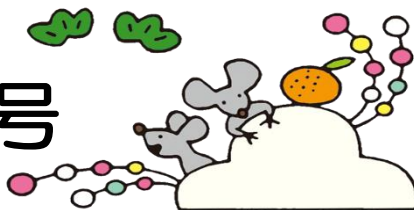




ほけんだより 1月号



2025年1月6日発行

大島なこよし保育園

看護師

あけましておめでとうございます。本格的な寒さがやってきました。感染症予防のための手洗いをきちんと行いましょう。また、気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大切です。

ー1月の保健行事ー

中旬以降:身体測定

ー12月の感染症ー

インフルエンザ:0名

マイコプラズマ肺炎:0名

感染性胃腸炎:0名

お風呂タイムで 心ほっこり、肌しっとり！

お風呂に入る前は…



●部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく脱衣所も暖めておきましょう。

●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

○ 38～40℃ あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人早く温まるため、ぬるめのほうがほせません。

△ 41～42℃ ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

お風呂から出たら…



●保湿しましょう

お風呂あがり皮膚が温まっているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

Point1 大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりして嫌がるかもしれません。保湿剤を塗る前に少し手を温めましょう。

Point2 油分の高い保湿剤がおすすめ

温度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏(ワセリン)やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うと良いでしょう。

Point3 保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じます。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

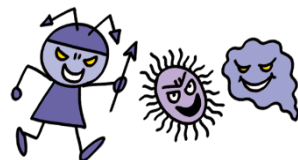
3つの首を温めよう



首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がってきた時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

ノロウイルスとロタウイルスの違い

冬のこの時期は、「感染性胃腸炎」の集団感染が多くなる時期です。アルコール消毒の効果が乏しい為、こまめな手洗いがとても大切です。



	ノロウイルス	ロタウイルス
主な症状	嘔気・嘔吐 下痢・腹痛	発熱・嘔吐 下痢(白色)
潜伏期間	1日～2日程度	1日～2日程度
症状が続く期間	1日～2日程度	3日～8日程度
流行期間	1年を通して発生しますが、冬の時期に多い。 ピークは12月	冬季(1月～5月頃)に乳幼児の発生が多い。 ピークは2月3月

保護者の皆様へ

咳が出る際に貼付するホクナリンテープは、ご自宅で剥がしてから登園して頂くようご協力をお願いいたします。