



みんなの健康



令和2年12月1日
うさぎ山こども園
養護教諭 高橋



これからの季節、気温が下がるにつれて、空気がどんどん乾燥し、ウイルスや細菌が増殖しやすく、さまざまな病気の感染が心配される時期です。今年は新型コロナウイルス感染症の流行もあり、いつもとは違う冬を迎えようとしています。

私たち職員も園で流行っている病気について、早めにお知らせし感染の拡大を予防していきたいと考えています。お家の方にも、ぜひ感染症の予防にご協力いただき、コロナ渦の危機を乗り越えて行きたいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。



次のような場合には、お家で休養するか、病院を受診してから登園していただくようにお願いします。

- 前日、熱が出た(解熱剤使用しての登園は控えてください)
- 咳や鼻水がひどい(咳がとまらない・汚い鼻水が出るなど)
- 下痢・嘔吐(前日より2回以上の嘔吐や下痢があった時)
- 腹が痛い
- 朝、機嫌が悪い、元気がないなど様子が気になる時

お子さんの様子を細かなところまで感じ取っているのは、だれよりも保護者の皆さんですから、登園に支障がないとの判断も間違いないと思います。

しかし、園での集団生活は、元気な子どもが中心ですので、体調がすぐれないお子さんには負担になります。熱がなくても、いつもと様子が違うのは病気の前兆かもしれません。

体調不良が感染力のある病気のはじまりである場合は、園内で感染がひろがってしまう事もあります。

お仕事やご家庭の事情もあると思いますので、お困りの場合はこども園にご相談ください。こども園は、集団保育の場です。登園マナーを守って、楽しく元気に過ごせるようご協力お願いします。

やけどに注意



寒くなると、火傷をする人が増えてきます。

予防するために先ずは生活環境を見直し、火傷を引き起こす危険があるものを、今一度確認しておきましょう。

冷水等で冷やす

- 患部に触らないよう、直接または服の上から冷水で冷やす。
- 水泡を破らないようにする
- 広範囲の場合は、水で濡らしたシーツなどで覆う
(低体温からショック症状を起こすため、冷やしすぎに注意)

状態を見て、対応を判断

- 救急車を呼ぶ⇒広範囲のやけど
 - ・乳児の場合、身体の表面積の10%以上のやけどで生命が危険な状況になるので、すぐに救急車を呼ぶ。
- 医療機関を受診⇒範囲が狭くても、次のようなときは、患部を冷やしながらかかりましょう。
 - ・顔や頭、指の関節などのやけど～：ひきつれやケロイド、動き制限などの後遺症の原因となる

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

アトピー性皮膚炎 冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化すること。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です!

ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える