



# 12月ほけんだより



～12月ほけんの予定～

2日幼児身体測定

3日乳児身体測定

10日0・1歳 内科健診

## ～今月の健康状況～

- ・発熱…13名
- ・風邪症状…2名
- ・嘔吐…1名
- ・下痢…4名
- ・中耳炎…3名
- ・手足口…3名
- ・マイコプラズマ肺炎…1名
- ・水痘…2名
- ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)…1名

## 知っておきたい乳児のスキンケア

赤ちゃんの湿疹・皮膚炎の予防には、スキンケアがとても大切です。スキンケアによって、皮膚のバリア機能を保つことで、アレルギーの侵入を防ぐことができます。

健康な皮膚のバリア機能を維持するために、正しいスキンケアの方法を知っておきましょう。



## 皮膚を清潔に保つ洗い方のコツ

皮膚を洗う時には、石鹸をよく泡立てて、その泡で洗います。泡は洗浄力の目安です。泡立っている＝洗浄力がある、と考えることができます。また、クッションとなって摩擦による皮膚への刺激を少なくする働きもあります。逆さまにしても落ちないくらいの、きめの細かい、しっかりとした泡を作りましょう。

## 軟膏を塗る時のポイント

### 1、塗る人の手をきれいに洗う

不潔なままだと、手についている細菌や刺激物が体についてしまうことがあります。

### 2、入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る

皮膚の乾燥を防ぐためにできるだけ早く、軟膏を塗りましょう。

### 3、たっぷりと皮膚に乗せるように塗る

湿疹のある部分は吸収がよいので、すり込む必要はありません。また、湿疹がある部分はデコボコしているため、軟膏を薄くのばしたり、すり込んでしまうと、出っ張っている部分に薬がつかず、よくなりません。



たっぷりと乗せるように塗ると、  
湿疹部分に薬がつく。



湿疹がよくなれば、薬の量も少なくなります。

※ただし、担当の医師からの指示がある場合には、それに従ってください。



# インフルエンザってなに？

Q.どんな症状が出るの？

A.インフルエンザでは、**発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛**などが突然現われ、**咳、鼻水**などの上気道炎症状が続きます。38℃以上の高熱が3、4日持続した後、解熱していくという経過を辿ることが一般的ですが、熱が高くない場合や反対に長引く場合もあり、経過には**個人差**があります。小児では**中耳炎の合併、熱性痙攣や気管支喘息**を誘発することもあります。

Q.どうしたら早く治るの？

A.体力を回復させるためにも**十分な睡眠**をとり、なるべく動かず横になって過ごしましょう。発熱時には体から多くの水分が失われます。脱水を防ぐためにも**こまめに水分を補給**しましょう。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してしまいます。加湿器などをうまく活用し、室内の湿度は**50~60%**に保つようにしましょう。

保育園では【**発症した後5日経過し、かつ解熱した後3日経過していること**】を登園の目安としています。また、この日にちを経過し症状が良くなっても、**タミフルを内服中はお子さまをお預かりできません。**

ご理解の程よろしくお願いたします。



登園の際には**医師記載の意見書**の提出が必要となります！

