



ほけんだより 11月号

令和5年11月
恋ヶ窪保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。寒さとともに空気が乾燥し、ウイルスが活発になる時期です。寒暖差により体調を崩しやすく、咳や鼻水が出る子も増えています。風邪予防に加え、衣服の調整をこまめに行って体調管理をしていきましょう。



知っておきたい

インフルエンザ

●インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛、咳
- ・のどの痛み、鼻水
- ・下痢、嘔吐



●インフルエンザウイルスって怖いの？

ほとんどは良くなりますが、ときに肺炎、急性脳症など、怖い合併症がおこります。意識障害やけいれんがあった場合はすぐに病院を受診しましょう。

●家族が発症したら？

- ①感染した本人も家族もこまめに手洗いをしましょう。
- ②看病をする場合はマスクをつけましょう。
- ③手指や、感染した家族がよく触るドアノブなどのアルコール消毒が効果的です。
- ④可能なら別室に隔離します。無理なら1～2m以上距離をとりましょう。

●インフルエンザの予防接種について

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。予防接種は、発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐなど、重症化の防止に効果があります。ワクチンは、効果を発揮するのに2週間程度かかります。

国分寺市では、1回につき 1000 円の助成が受けられます。

対象年齢：生後6ヶ月～小学3年生



●登園の目安

インフルエンザにかかった場合、発症してから5日、解熱してから3日が経過するまで登園はできません！

登園には登園届が必要になります。保育園に用紙がありますので、何枚か持っておくと良いですね。

●感染者が急増しています！

例年12月頃に感染者が増えてくるインフルエンザですが、今年は9月から感染者が急増しており、1月並みの感染者数となっています。今年は新型コロナウイルスが5類となり、感染症対策が緩んだタイミングでもあります。爆発的な感染流行や、新型コロナウイルスとの同時流行に備えて、感染症対策に十分気をつけましょう。

予防の基本は手洗い・うがいです。ほかに、換気や部屋の温度を20～25℃程度にし、湿度を50～70%程度になるように調整しましょう。加湿器がなくても、濡れタオルを干すだけでも変わります。バランスの良い食事や十分な休息も心掛け、抵抗力を下げないようにしましょう。



こどものスキンケア

子どもは皮脂の分泌機能が未熟なため、皮脂の分泌が少なく、肌が乾燥しやすくなっています！



お風呂での洗いすぎに注意？

お子さんのスキンケアとして、入浴後に保湿剤を塗っている方は多いと思いますが、それ以外に肌の乾燥を防ぐ方法として「お風呂で石鹸を使わない」方法があるのをご存知ですか？石鹸を使うことで皮脂が少なくなり、肌の乾燥につながるため、石けんの使用を2～3日に1回にすると乾燥が軽減することがあるようです。あまり汗をかかない冬場は、わきの下やおしり、足などの汚れやすい部分のみ石鹸で洗い、他の部分はお湯で流すだけでもきれいになるので、「保湿剤を塗っても乾燥が治らない！」という方はぜひ試してみてください。

保湿剤の正しい塗り方

使用量の目安として、フィンガーチップユニット (FTU) というものがあります。チューブタイプの軟膏を大人の人差し指の先から第一関節までの長さで出した量を 1FTU といい、大人の手ひら2枚分の面積を塗ることができます。塗った後に、表面がテカテカ光っていて、ティッシュがくっつくくらいが適切な量になります。

この目安で塗ってみると、意外と多いなと思うかもしれません。薄く塗り伸ばしてしまうと、湿疹部分に薬がつかないので、たっぷり皮膚に乗せるように塗りましょう。

軟膏・クリームの場合



第一関節分
(約0.5g)

ローションの場合



1円玉程度の
大きさ



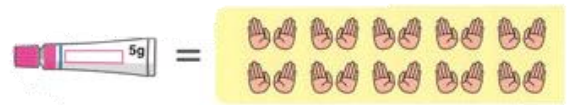
大人の手2枚分くらいの広さの患部に。



たっぷり乗せるように塗ると、湿疹がよくなれば、薬の量も湿疹部分に薬がつく。少なくなります。



すり込んだり、薄く塗ると湿疹部分に薬がつかない。



5gチューブ1本で、大人の手20枚分に相当します。

新スローガンは… 「光・暗闇・外遊び」

すぐ疲れたと言う、朝起きられない、夜眠れないという子が増えています。先日、市内の看護師向けの研修で、眠りを誘うためには「光・暗闇・外遊び」が大切と学びました。

光: 日中に太陽の光を浴びると、精神を安定させるセロトニンという物質が生成されます。

暗闇: 夜暗くなると、日中に作られたセロトニンがメラトニンという睡眠導入ホルモンに合成されて眠気を誘います。電気やスマホ・ゲーム等の光はメラトニンの合成を抑制してしまうので、夕方以降はできるだけ光の刺激を抑え、部屋の照明を暗めにすると良いそうです。

外遊び: セロトニンを作るには、体を動かすことも大切です。

晴れの日には積極的に外で遊び、日の光を浴びながら運動をしましょう。

乳幼児の一日の推奨睡眠時間は、昼寝を含めて 11～14 時間とされています。十分な睡眠は成長ホルモンの分泌を促し、心身ともに健やかな成長につながります。また、この3点を達成することで、「早寝・早起き・朝ごはん」も自然と達成され、生活リズムを整えることもできますね。

ぜひ、大人も子どもも、「光・暗闇・外遊び」を意識した生活をしてみましょう。

