



ほけんだより

スマイリーハウス保育園

長い真夏の気候から一転、急に秋らしい気候になりました。朝夕の冷え込みだけではなく、日中も寒さを感じるようになってきましたが、厚着をしすぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、出来る限り活動しやすい服装で過ごすことが出来るように工夫していきましょう。

看護師より

鼻汁がたくさん出て、頻繁に鼻をかんだり、拭き取る必要のあるお子さんが増えていますが、大きく体調を崩すことなく過ごすことが出来ています。

日中の気温も下がって肌寒い日が増えてきています。長引く症状をそのままにすると、症状がひどくなったり、別の病気（中耳炎や副鼻腔炎など）を引き起こす可能性も考えられます。お子さんの様子がいつもと違う時や、咳・鼻の症状が強い時は早めに受診をしましょう。

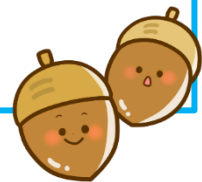


の保健行事

★ 17日（月） 身体計測

★ 20日（木） 元気っこ

「ブクブクうがいの仕方」



＜ 発 熱 ＞

これからの季節、風邪などで熱を出されることも多いと思います。夜間や休日の発熱は受診するべき？様子をみるべき？と迷ってしまいますね。

次のような状態の時は、すぐに受診しましょう。

生後3カ月未満で38℃以上の熱がある
発熱とともにけいれんが5分以上続く
肩で息をするなど呼吸が苦しそうにしている
目や表情に活力がなく、ぐったりしている
発熱とともに下痢やおう吐を繰り返している
おしっこの回数が極端に減っている



☆ 家庭でのケアのポイント ☆

* こまめに体温調節

熱の上がり始めは保温、上がり切ったら熱を発散しましょう。

* こまめに水分補給を!!

* 安静に過ごす

無理に寝かさなくてもよいですが、興奮しすぎて疲れないようにしましょう。

* お腹を壊しておらず、食欲があれば、食べられるものを食べて大丈夫

消化の良いものやアイスなど冷たくてのどごしの良いものが食べやすいでしょう。

● 体温が上がりが始めた場合



体は火照っているが、手足が冷たいとき、体が震えているとき。



寒がっていたら、衣服や毛布を追加して適宜保温する。

● 体温が上がりがいった場合



足が熱いとき、顔が火照って赤くなっているとき。



薄着にして、熱を発散させる。



インフルエンザの予防接種のシーズンです



★インフルエンザとは

咳やくしゃみなどで感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。発熱、関節痛、のどの痛みなどの症状がみられ、放っておくと周りに感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴います。

★インフルエンザの予防接種を受けましょう！

予防接種をすると、インフルエンザに罹りにくくしたり、罹っても重症化するのを防ぎます。家族内での感染もあるので、家族みんなで受けておくと安心ですね。



《インフルエンザワクチン接種について》

- ・大人は1回 子ども（13歳以下）は2回接種が標準です。
- ・接種してから2週間くらいたたないと効果を発揮しないので、12月頃までの接種をお勧めします。
- ・アレルギーのある方は受けられない場合がありますので、医師にご確認ください。

お肌のカサカサ、かゆかゆ…
どうしてますか？

秋～冬のお肌のスキンケア



冬になると子どもの肌がかさかさ…なぜ??

冬は空気が乾燥することで、肌の水分も奪われてしまっています。それでかさかさになり、時には発疹がでたりすることで痒みがでたりします。

乾燥を防ぐには…どうしたらいい??

加湿

湿度を40～60%にして
乾燥を防ぎましょう。

お風呂でケア

温度・・・39～41℃ 熱すぎないようにしましょう。

石けん選び・・・皮膚への刺激の少ないものを。

体の洗い方・・・ゴシゴシ洗いは禁物です。

石けんはよく泡立ててから、手のひら洗いで。
関節やしわの内側なども丁寧に洗い、十分に
流しましょう。



保湿ケアは朝晩2回

朝は服を着替える時、夜はお風呂上りすぐの朝晩2回の保湿ケアをしましょう。

- ・保湿剤（クリーム）はたっぷりと塗ってあげましょう。（目安 ローション・クリームは1円玉大、軟こうなら人差し指第1関節～指先くらいまで）



こんなところも気を付けて!!

しもやけ

しもやけは、寒さによる血行障害によって起こります。
そのため・・・

- ・靴下や手袋で皮膚を温かくしてあげましょう。
- ・入浴で血行を良くしたり、入浴中の患部のマッサージも効果があります。



手のあれ

手洗いの後、しっかり拭かずにおしまい…
なんてことがよくあります。きちんと手のひら、手の甲まで拭くように伝えてあげましょう。

消毒などで、手がかさかさになったりすることもあります。ハンドクリームなどでケアしてあげましょう。