



1月 保健だよ!

H29.12.28 幸輪保育園

12月は日によって寒暖の差が激しく、体調管理が難しい1ヶ月でしたね。冬に流行しやすい病気のインフルエンザのお休みはいみせでしたが、嘔吐下痢症・手足口病・はやり目でのお休みがありました。また、頭ジラミのお友達がいました。毎日シャンプーをしても、なることがあります。定期的にご家庭で確認をお願いします。もしも、頭ジラミがいた場合は、保育士にお知らせください。寒い冬はこれからが本番です。これらの病気が流行する可能性があります。規則正しい生活を心掛け、病気のばい菌に負けない強い体をつくりましょう。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



発熱した日を0日目として発熱から5日間が経過し、かつ解熱した日を0日目として解熱後3日間が経過するまでは登園できません。感染拡大を防ぐためにご協力をお願いします。

アタマジラミに注意

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていなくてもうつってしまいます。

アタマジラミをチェック!

- 卵は細長い円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックして。

シラミを見つけたら早めの駆除を!
放っておくとどんどん増え、周りにうつってしまいます。



冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

お休みの過ごし方

お正月は家族で旅行に行ったり、お友達や親せきの方と集まったりなど、楽しい計画もたくさんあるのではないのでしょうか。

でも、夜更かしや遠出が続くと、子どもは大人が思っている以上に疲れて、体調を崩しがちになります。長いお出かけのときは、途中で適度な休憩を設けて、疲れすぎないようにする配慮が大切です。

また、お正月は室内で過ごすことが多くなり、外あそびの機会が減ってしまいがちです。家族でお散歩に行ったり、公園でゆったりとあそんだりする時間を、意識的に作るとよいでしょう。

お正月明けには、お子さんたちの元気な笑顔がそろうことを楽しみにしています。

