



保健だより

キッズアカデミー保育園

2021年2月号

今月の目標

お外で元気に運動しよう

1月の園での病気・感染症の様子（1月28日現在）

発熱15名 おう吐・下痢2名 溶連菌感染症1名

※現在、大分市では特定の感染症に対する注意報・警戒警報は出ておりません。

引き続き冬季に流行するインフルエンザ・感染性胃腸炎にご注意ください。

◎全国的、県内での新型コロナウイルス感染症の感染状況は依然として高いレベルにあります。

感染症予防及び陽性反応が出た又はPCR検査を受けた場合の園への連絡にご協力下さい。

正しいマスクの付け方、外し方

正しいマスクの付け方



- 間違ったマスクの付け方
- 口だけ覆い、鼻が出ている
 - ゴムひもが強い
 - 使用中のマスクを顔に付ける
 - 顔にフィットしていない
- *マスクだけでは完全に防げないため、手洗い・うがい・アルコール消毒も併せて行いましょう！

正しいマスクの外し方



- 食事時 口に触れる面を内側に折っておく！
そのまま机の上に置かず、ビニール袋などに入れておく！
- *毎日マスクを替えるとよりGOOD！

ご存じですか？解熱剤の使い方

小さい子はよく熱を出して心配させられますね。でも成長するにつれ熱を出すことも少なくなります。ウイルスや細菌に対して抵抗力がついて元気になってくるわけです。

熱が出たとき、すぐ解熱剤を使っていますか？熱を下げれば病気が治るといものでもありません。

また、1日に何回も使うというのも危険です。解熱剤と言うのは、一時しのぎのものであって病気の根本的な治療になっていないからです。

熱の出方は、病気の種類を知るのに大切な症状です。むやみに解熱剤を使うと、『熱型』が分からなくなりますので、必ず医師の指示に従いましょう。



知っておこう！冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。園でも日常的にお子さまのスキンケアに気を配っていきますが、ご家庭でも、外出から戻ったときやお風呂上がりなど、保湿ケアを心がけていただくよう、お願いします。

子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることによって外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。

気をつけよう！しもやけ

しもやけは、皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度変化にさらさないように、気をつけましょう。

- × はだしのまま冷たい床を歩く**
フローリングやタイルなど冷たい床の上では、靴下や室内履きを履く。
- × はだしのまま靴を履く**
靴を履くときは、必ず靴下をはく。
- × 寒い所であそんでいて、急に お湯で手を洗う。**
手足を洗う場合は、ごくぬるいお湯に。