



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 24年度・1月号

毎日、寒い日が続いています。もうすぐ年末年始のお休みですね。楽しいお正月の間、不規則な生活をして体調を壊さないよう注意して、お正月後、元気な顔で登園出来るよう頑張りましょう。

## 「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

●「**かぜ**」は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状。

●「**インフルエンザ**」は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

## 家庭でもできるインフルエンザ予防法

インフルエンザがはやる時期です。家庭でもできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



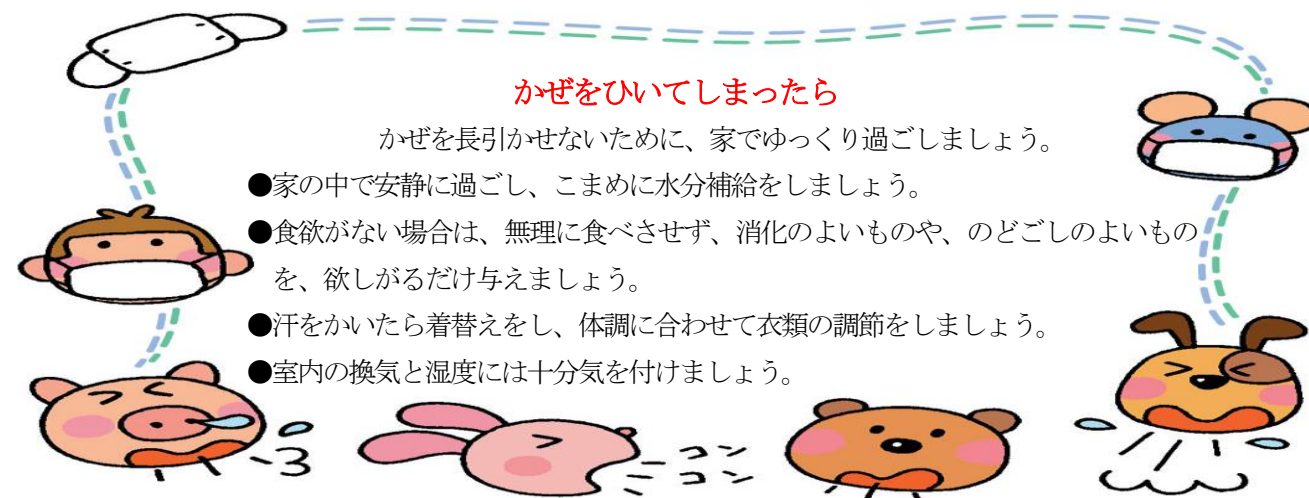
### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



### 室内の温度・湿度をチェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などじょうずに使いましょう。



### かぜをひいてしまったら

かぜを長引かせないために、家でゆっくり過ごしましょう。

- 家の中で安静に過ごし、こまめに水分補給をしましょう。
- 食欲がない場合は、無理に食べさせず、消化のよいものや、のどごしのよいものを、欲しがるだけ与えましょう。
- 汗をかいたら着替えをし、体調に合わせて衣類の調節をしましょう。
- 室内の換気と湿度には十分気を付けましょう。

# 知っておこう！冬のスキンケア

## 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。



## 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で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。

## 気を付けよう！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、気を付けましょう。

- ★フローリングやタイルなど冷たい床の上では、靴下や室内履きをはく。
- ★靴を履くときは必ず靴下をはく。
- ★手足を洗う場合は、ごくぬるいお湯に。