



# 保健だより

キッズアカデミー保育園

26年度・1月号

あけましておめでとうございます。  
年末年始と楽しい事が続いたと思います。今年も健康でよい1年になりますように。これから、一段と寒さが厳しくなります。体調を崩さないように生活リズムを整えましょう。

## ×ご用心！インフルエンザのシーズンです× インフルエンザのうつり方



患者さんのくしゃみや咳の飛沫に含まれているウイルスを直接吸い込んで感染する。



床などに落ちた飛沫の中にウイルスがほりと共に舞い上がって空気中に漂いそれを吸い込むことによって感染する。

## ●問題なのはインフルエンザ脳症●

乳幼児に多いのが特徴で、感染後数日で症状が悪化し、高熱や長いけいれん、意識障害（幻覚・幻聴）が現れます。注意しなければならない点は、脳症を起こした乳幼児の感染原因のなかで家族からの感染が最も多いということです。

- 対策**
- ①ワクチン接種 <13歳未満は2回接種 13歳以上は1回接種>  
効果は3ヶ月。生後6ヶ月から受けられますが、1歳からが良いと思います。  
医師と相談して下さい。
  - ②日常生活での予防
    - 1). こまめな手洗いが大事。
    - 2). 室内の環境：適温20℃前後、適湿50～60%、1時間ごとに換気。
    - 3). 睡眠・休養は十分にとりましょう。
    - 4). 食事はしっかり、水分はたっぷりとりましょう。
    - 5). 人込みは避けて過ごしましょう。



## ●●冬のスキンケア●●

子どもの肌はとてもデリケートです。冬の寒さや、乾燥はお肌の大敵！  
日頃のお手入れが大切です。

### <保湿剤はタップリと>

保湿剤を塗るにはタイミングが大事です。角質層が潤っている時に保湿剤を塗って水分を閉じ込めてしまうのが上手な使い方です。  
お風呂上がりなら、汗が引いた後10分以内のまだ肌が湿り気をおびているうちに塗りましょう。



### <刺激を少なく>

アクリルなどの合成繊維でできた衣類は、体から発散した水分を蓄える力がないので、皮膚を乾燥させます。また、静電気が起きやすく、それによって皮膚が刺激されてかゆみを生じます。  
肌に接する衣類は、水分を蓄える作用のある木綿などが良いです。



### <基本は清潔>

顔に鼻水や食べ物がついている時はきれいに拭き取りましょう。  
お風呂の温度はぬるめにし、ゆっくり入りましょう。“清潔に”というといふゴシゴシ洗いたくなりますが、垢すりやタオルなどでこすると肌は傷ついてしまいます。手で洗うくらい優しく洗ってあげてください。

