ほけんだより 12月

H２５、１２月　あおぞら保育園

１２月になって、日を追うごとに寒さが増してきました。寒さとともに気をつけなくてはならないのが、かぜ、インフルエンザの流行です。

クリスマスやお正月と楽しいイベントが続く年末年始、お出かけや旅行の計画を立てているご家庭もいらっしゃると思います。人の多い所に出かける機会が増えますから、手洗い・うがいをこまめにして楽しい冬休みにしましょう。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿
保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

１１月の感染症

感染性胃腸炎	６名
嘔吐・下痢	１０名
発熱	５名

咳・鼻水・高熱でお休みしているお子さんも増えてきました。

市内保育園でもインフルエンザが発症しています。園内の感染拡大防止のため、発熱したら念のためインフルエンザの検査をお願いします。インフルエンザに罹患したら、右記の登園停止期間を参考にしてください。登園の際は、登園届が必要になります。

秋の健康診断の結果は、じょうぶなからだに記載してあります。ご確認の上、捺印またはサインをお願いします。

もしかしたら、インフルエンザかも？

38℃以上の発熱がある。	関節のあちこちが痛い。（関節痛・筋肉痛）	からだがだるい。	頭が痛い。

◇インフルエンザの登園停止の期間の基準◇

≪発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後３日を経過するまで≫

条件１　　条件２

＊条件１と条件２の**両方をクリアしていなければなりません。**
＊発症（発熱）した日
＊解熱した日
} 日数に含まず、翌日を第１日目と数えます。

例１）火曜日に発熱（発症）し、木曜日に解熱した場合⇒翌週の月曜日から登園可能

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
体の様子	発熱（発症）	熱あり	**解熱**	熱なし	熱なし	熱なし	
条件１		**１日目**	２日目	３日目	４日目	５日目	
条件２				**１日目**	２日目	３日目	
登園の状況		登園停止	登園停止	登園停止	登園停止	登園停止	**登園OK**

例２）月曜日に発熱（発症）し、金曜日に解熱した場合⇒翌週の火曜日から登園可能

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
体の様子	発熱（発症）	熱あり	熱あり	熱あり	**解熱**	熱なし	熱なし	熱なし	
条件１		**１日目**	２日目	３日目	４日目	５日目			
条件２						**１日目**	２日目	３日目	
登園の状況		登園停止	登園停止	登園停止	登園停止	登園停止	登園停止	登園停止	**登園OK**