



# ほけんだより

## 2月号



平成31年2月  
どりーむ保育園

気温が下がり空気も乾燥した日が続いたためか、インフルエンザが流行りだしています。B型は症状が出にくいケースもありますので、だるい、関節痛などの症状がある場合は微熱でも受診をしましょう。また、2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように…。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています(^)

## インフルエンザ蔓延防止の6つのお願い

### うつさない(インフルエンザを広めない)

- ①症状のある人は外出を控える ②症状のある人は「咳エチケット」を守る

### うつらない(インフルエンザを予防する)

- ③咳をしている人に近づかない ④手洗いとうがい

### つぶさない(救急医療をつぶさない)

- ⑤症状が軽ければ、開業医を受診する  
⑥妊婦や基礎疾患がある人は、かかりつけ医にまず相談する



## インフルエンザに罹ってしまった人の家族の感染予防

- \* 家族は病気になった人からなるべく距離を置くこと（2メートル以上）。それが避けられない場合、病気の人と家族はマスク着用すること。
- \* 手洗いやアルコール剤による手指消毒を頻回に行なうこと。
- \* 手洗い時のタオルの共用を避けること。
- \* 患者の手の触れるところはアルコール剤でふき取ること。
- \* また、家族は感染する可能性が高いことから、なるべく外出を控え、健康状態をチェックしてください。

## スキンケア

### ○子どもの肌 vs 大人の肌

皮膚の表面にはバリア機能や保湿機能を備える「角質層」があります。この層の厚さが、子どもは大人の1/2~1/3しかありません。皮膚が薄い分、水分も出て行きやすいです。乾燥してかゆくなると、子どもはかきむしり角質層を破壊して余計に乾燥したり、とびひなどの原因になることがあります。そうなる前に、かゆくならないようにしてあげることが大切です。

### ○すぐさま保湿 vs しっかり乾かす

お風呂から上がったらなるべく早く保湿をしましょう。水分が完全に乾く前にクリームなどで潤いに蓋をしてあげましょう。入浴後5分以内の保湿が効果的です。

