

おひさま

ながかみ 保健だより
2023年11月号 文責 山下美香子

朝晩の冷え込みや1日の気温差の変化…。これから季節は冬に向かっていきます。

先月下旬頃から、インフルエンザにかかる園児やスタッフがみられました。多くのご家庭が、家庭保育へのご協力をいただいたことにより、流行を抑えることができました。ご理解とご協力ありがとうございました。



これからが本番 インフルエンザ対策

園では引き続き、冬に流行る感染症やインフルエンザ対策をしていきます。

日常生活で心がけたいポイント

- ① 生活リズムを整え、十分な栄養と睡眠を取ろう。
- ② 外出先から帰宅した時など、手洗いとうがいをしましょう。
- ③ 喉をうるおし、こまめに水分補給をしましょう。
- ④ 部屋の密閉は避け、加湿したり、窓を開けてこまめに換気をしよう。
- ⑤ 人が多いところや集まる場所への外出はマスクをしたり、時間帯を考えましょう。
- ⑥ 任意ではありますが、インフルエンザの予防接種を受けましょう。



先月の内科健診より… 乾燥肌・鼻炎について

先月の内科健診にて、囑託医の吉井先生から「乾燥肌」、「鼻炎」と診断を受ける子が多く見受けられました。

そのお子さんたちの様子を観察してみると、

- ①乾燥肌の子は、無意識に身体を掻いており、掻いた部位が皮膚トラブルを起こしている。
- ②鼻炎の子は、鼻水が鼻から垂れたまま、またズルズルと鼻の奥へ鼻水をすすっている。

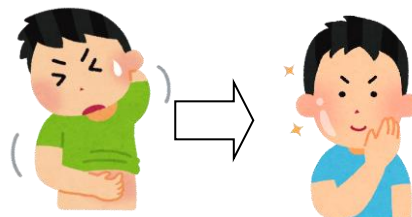
という状況でした。そのような状況から、身体を守るお手入れが大切です。

そこで、①日頃の皮膚のお手入れ、②鼻の「かみ方」についてのヒントをお伝えしていきます。

①日頃の皮膚の「お手入れ」…保湿

乾燥肌のお子さんは、保湿剤を毎日全身に塗りましょう。

(外出前やお風呂あがり5分以内に保湿し、皮膚にうるおいとスペースの肌を与えてあげましょう。)



②鼻の「かみ方」…こまめに

大人が「かみ方」を教えてあげましょう。

(大人が手を添え、「ふ〜ん」と言葉も添えて。鼻水をこまめにかみましょう。)

- * 口から息を吸う
- * 片方ずつ
- * ゆっくり、小刻みに
- * 強くかまない

