ほけんだより

美木多いっちん保育園

12月号

2020年も師走を迎え、あわただしい一年が締めくくられていきます。
今年はコロナウィルスのせいで活動が制限されて、多くの行事が中止や縮小ということになりました。しかし、いつもより皆さんが意識の高い感染予防を励行していただき感染症にかかる園児は例年の１割程度まで減りました。
冬になり、ますます感染症の流行時期になりますが、この調子で乗り切っていけたらいいですね！
お楽しみのクリスマスも、もうすぐ！ワクワク気分で日々元気に過ごしましょう！

今月の保健行事

12/7(月)･･･身体計測

保育園で流行した感染症･･･溶連菌1人

1.2 歳児で鼻水の出てる子が多いです。

咳止めの内服薬を持参する子も数人いました

乾燥の季節です。子どもも乾燥肌になりやすいです。

手があかくなって、かゆみがある子が、時々「先生、手が痛いよう。」といって、見せに来ます。
保育園では、手を洗うシーンが多く、その都度の保湿が難しいため、できればご自宅で
①帰宅後　②入浴後　③登園前　に手や肌の保湿を御願いします。

スキンケア

●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。
洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が　50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

今年の冬はコロナとインフルエンザが心配ですね。

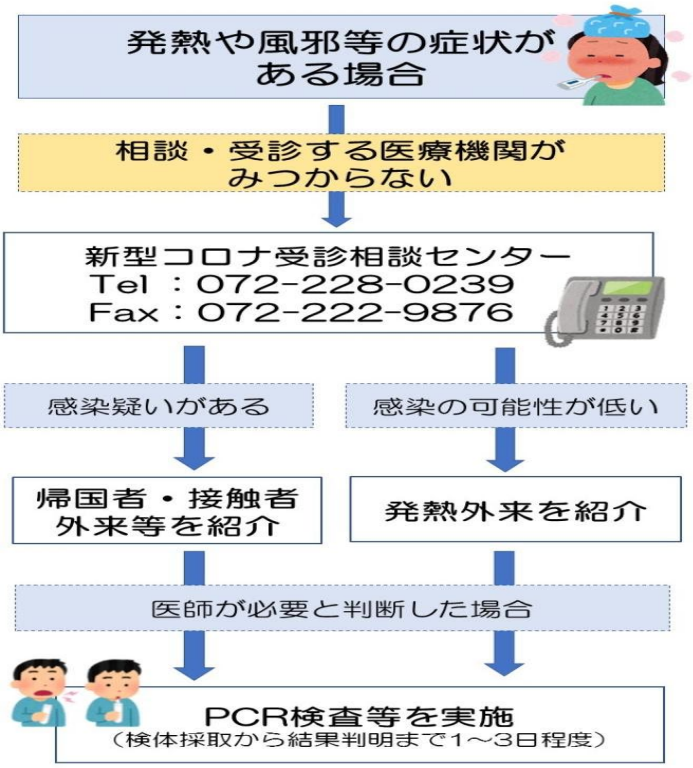
コロナウィルスが流行中です。症状を知って受診がスムーズにできるようにしておきましょう。

新型コロナウイルス、風邪、インフルエンザの症状の違い

※国立国際医療研究センターの忽那賢志医師の資料などに基づき作成

◎頻度が高い　○よくある　△時々ある　×まれ

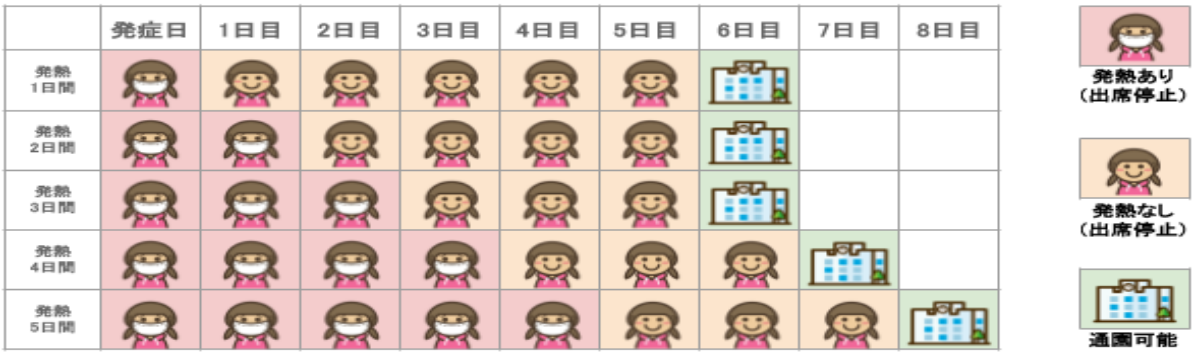
症状	新型コロナウイルス	風邪	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○（特に小児で多い）
くしゃみ	×	◎	×
におい・味覚障害	△	×	×



発熱したらかかりつけ医に電話して受診に行ってよいか聞いてみましょう。子どもはコロナではない感染症の可能性も高いです。日頃から予防接種などで利用している小児科、内科など、かかりつけ医を持ちましょう。

＊インフルエンザは12月中旬から流行を迎えます。インフルエンザになったら、出席停止期間があります。登園の際は医師の意見書が必要です。

インフルエンザの出席停止期間（幼稚園児・保育園児）



インフルエンザに発症した日を0日目として**5日を経過**し、かつ**解熱した後3日を経過**した翌日に、健康が回復していれば通園可能となります。

※発熱と解熱がともにあった日は「発熱あり」とする。再発熱した場合は最後に解熱してから4日後に通園可能。

©Doctors Me

覚えておいて下さい！

＊**病気で入院し、退院して登園する時**は退院意見書（当園の規定書類）が必要です。

医師が記入するものなので、入院したら書類を保育園に取りに来てください。（FAX も可）

＊**けがをして保育活動に制限が出る時も**書類が必要です。

（いずれの書類も有料になる事があります。ご了承ください。）