



月号 ほけんだより



乾燥によるスキンケアについて

寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しています。暖房中は加湿し、保湿剤でスキンケアをしましょう。

皮膚トラブルを防ぐポイント

*** 洗浄ケア…入浴のポイント**

- ・刺激の弱い石鹸を使用し、よく泡立てて、やさしく洗いましょう。
- ・肌が乾燥しているときは、タオルを使用せず手でやさしく洗いましょう。
- ・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、温まると更にかゆみが増すことがあるため、ぬるめのお湯にしましょう



*** 衣服選び…肌に直接触れる下着や衣類は、チクチクする刺激のある素材は避けましょう。**

*** 保湿ケア…**必要に応じて保湿剤(白色ワセリン、尿素クリーム、ベビーローション、ベビーオイル)など子どもにあったものを使用しましょう。ただし処方薬がある場合は、医師の指示にしたがいましょう。

*** 加湿…**室内の湿度を60%に保てるよう加湿を心がけましょう。

*** 爪のケア…**ひっかいて皮膚を傷つけないように、週に一度は爪を切りましょう。

12月の感染症報告

* 水痘(水ぼうそう) 2件

* 感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎) 1件

※年末年始や休日中、お子様が感染症に罹った際には(コロナウイルス感染など)コドモンの連絡機能にてご連絡頂きますようお願い致します。

新年あけましておめでとうございます。すっかり冬景色になりましたが、寒い日も子どもたちは元気いっぱいです。今年も友達と沢山遊んで、健康にすくすくと成長してくれることでしょう。冬は体調を崩しやすく、感染症も流行しやすいため、健康に気を配りながら過ごしていきましょう。

熱性けいれんについて

熱性けいれんは熱の上がりの際に多く、突然手足をガクガク震わせ、体をかたくなつぱり、顔色が悪くなり、白目をむいて、意識がなくなります。

熱性けいれんを起こしやすい病気

* 突発性発疹 * ヘルパンギーナ * インフルエンザ * 新型コロナウイルス等

けいれんが起こったら...

①横向きに寝かせる!

②時間を見ながら、下記をチェックして、静かに見守る!

・けいれんが起きているときの様子 (目の向き、手足の震えは両方?片方?)

・けいれんが続く時間を測る

・けいれん後の体温

③子どもの様子によっては119番通報する!

・5分以内に治まり、いつもどおりの状態。⇒かかりつけ医を受診しましょう。

・意識が戻らない。まひが残る。けいれんを繰り返す。

5分以上続く。⇒119番通ずる。

