

ほけんだより

H30-11月号 no217

— かせに気をつけよう —



朝晩の冷え込みを感じるようになりました。最近ではコンコンと咳をしている子、はなみずを出している子など、かせひきさんが増えてきました。つぎにお話することに気をつけて、これから来る冬を元気に過ごしましょう。

よぼう かせの予防には

- ・外で元気よく遊び、からだをきたえよう。
- ・外から帰ったら、必ず手洗い、うがいをしよう。
- ・夜ふかしせずに早寝をし、疲れをとろう。
- ・なるべく薄着にし、水で顔を洗うなどして皮膚をきたえよう。
- ・汗をかいたら、すぐ拭こう。着替えもこまめに。
- ・好き嫌いせずに、いろいろなものを食べよう。

「かせがみかな？」と思ったら熱はなくても暖かくして身体を休め、休日の外出など無理をせず、お家でゆっくりしましょう。早めの対応が病気の経過を左右しますので、お子さんの体調をよく診てあげてください。また、熱が下がっても病気が治ったわけではありません。夜、38、39度あっても朝、下がったからと登園させるかたがありますが、無理をすると長引くことになりますし、他のお子さんにかぜをうつしてしまうかもしれません。しばらくは安静にしておうちで様子をみましょう。熱が下がって24時間経っても熱が上がらなかつたら、登園しましょう。



ひふ 子どもの皮膚！

皮膚は「ばい菌」や汚れを通さないように、体内の水分を出ていかないように守っています。この皮膚の働きをバリア機能といいます。おとなは0.1mmと薄いものですが、子どもは、これよりもずっと薄くなっています。子どもの皮膚はスベスベしてきれいにみえますが、薄い分だけバリア機能も弱く、水分も出ていきやすく、皮脂の分泌も少ないので乾燥する冬にはカサカサしやすいものです。かさついてるときには水分や脂分を含むクリームを塗ってあげてくださいね。他にも気をつけることを次にあげます。いろいろな折に子どもの手を見る機会が多いのですが、爪の長い子、汚れている子が多くみられます。

- 衣服 : 皮膚に直接ふれるものは木綿がいちばんですが、洗いざらしになると繊維が細くなってトゲトゲしてくるので皮膚を痛めることがあります。ごわごわ、ちくちくするものは避けましょう。合成繊維のものは静電気で目に見えない傷をつけます。柔軟剤を使用してもよいのですが、ものによっては合成化学物質が多く、かえって刺激になる場合もありますので注意して使用しましょう。また、洗剤の成分が衣服に残らないよう、すすぎもしっかりとしましょう。
- お風呂 : せっけんは刺激や香料の少ないものを選び、体を洗うには硬い布やナイロン製のものは避け、手や柔らかい布などでよく泡立てて洗ってあげましょう。洗ったあとは石けんが残らないよう、しっかりとすすぎ落としてあげましょう。
- 爪 : こどもの爪は薄いので、少しでも伸びているとちょっとしたときに引っかき傷になります。園でおともだちとのふれあいや遊びの中で思わぬ事故につながることもあります。一週間に一度はスキンシップもかねて爪切りを習慣付けましょう。



つめはいつもみじかくきってあげましょう。



インフルエンザについて！

最近、ワクチンを打ちました、という報告を受けるようになりました。ワクチンは効果がでるまで時間がかかります。乳幼児は2回接種です。早めに受けておきましょう。感染予防の基本は「手洗い・うがい・咳エチケット」です。ワクチン接種をしたからと油断をしないよう、おねがいしますね。

