

# ほけんだより

2022年11月

誠染保育園

朝・晩の冷え込みが厳しくなってきました。一日の寒暖の差が大きいと、体調を崩しやすくなります。さらに暖房などで空気が乾燥し風邪を引きやすい季節です。十分な睡眠と、バランスの良い食事をして風邪に負けずに元気に過ごしたいですね。



今年のインフルエンザ流行はどのようなのでしょうか？昨年とは違い、世界的にマスクを外す国が多くなっていることや旅行者が増加していることもあり、感染者が増える可能性があります。新型コロナウイルスとの同時流行も予想されるため、発熱がある場合は受診し、診断を受けてください。

## インフルエンザ登園早見表

		発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症した後5日間を経過した後			
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目	
Aくん 発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	発症後 5日目	○				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能				
Bくん 発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	○					
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能				
Cさん 発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	○				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能			
Dさん 発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	○			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能	
Eくん 発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	○		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能

## 新型コロナワクチンについて



ニュースで聞く機会もあったと思いますが、R4年10月24日より生後6か月から4歳のお子さんでもワクチンが受けられるようになりました。10月下旬から、江別市より詳細が書かれたパンフレットが各家庭に郵送されています。現在、江別市内で接種できる小児科は1カ所。接種に際しては申請が必要になります。詳しくはパンフレットをご確認ください。また、接種を迷っている方はかかりつけ医にご相談ください。



## ・・スキンケア・・

### 《子どもの皮膚の特徴》

子どもの皮膚は薄く、角質層の水分保持機能が未熟で思春期になるまで乾燥しやすく、外からの刺激を受けやすいです。乾燥してザラザラした皮膚は、皮膚に小さな亀裂ができやすく、様々な刺激(汚れ、化学物質など)が入り、皮膚の赤みや強いかゆみが起こります。乾燥する季節は特にケアが大切です。

### 清潔を保つ

お風呂で体を洗う時は、泡立てたせっけんで優しく洗いましょう。乾燥の強いお子さんは、頭、おしり周り、わきの下、足以外はお湯だけでも十分です。

### 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめ。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を帯びやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。

### たっぷり保湿

お風呂上がり(10分以内)など湿り気があるうちに保湿剤などを使うと角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。