



2023年2月1日

晴見保育園



2月ほけんだより

暦の上で2月4日は立春ですが、今は最も寒い時期。そんな寒さを吹き飛ばすように、子どもたちは元気いっぱい外遊びも楽しんでいます。冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、元気がない時は、インフルエンザかも知れません。インフルエンザは感染力が強いので、登園停止期間と登園再開の目安が決められています。

1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

		翌日から数えます					登園
Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
	解熱	1日目	2日目	3日目			

翌日から数えます

登園再開の目安が決まっています

- インフルエンザにかかったら、登園再開には
- ・熱が出て（発症）から5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上は、熱が下がって（解熱）から2日たっているこの両方を満たしていることが必要です。

いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。



		翌日から数えます							登園
Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
	発熱				解熱	1日目	2日目	3日目	

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

「耳掃除」うまくできていますか？

「耳掃除」が「耳あか取り」だけになっていませんか？

耳掃除は気をつけていても、耳の後ろや耳のみぞは見落としがち。お風呂で洗う習慣をつけましょう。

また、耳には「耳あか」を外に排出する

仕組みがあります。耳あかを取ろうとしてかえって耳の皮膚を傷つけることもあるので、耳の穴の入り口に近いところにある大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

耳のみぞもしっかり拭いて

子どもの耳は小さく、みぞの中に汚れがたまりがち。お風呂上がりに綿棒などでやさしくふいてあげましょう。



耳の中に水分が残らないよう、指にタオルを巻いてふき取って。

耳の後ろの洗い残しに気をつけて

耳の後ろはすすぎにくいので、体を洗うときではなく、髪を洗うときに、ついでに耳の後ろまで洗う習慣をつけましょう。



ふーん！ / ではなをかむ練習から始めましょう

小さな子どもは鼻から息を吹き出すのも難しいので、まずは練習をしてみましょう。

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸についた紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

2月の0歳児健診

9日(火)12:30頃

の予定です



保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。



乳液

クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。



クリーム

軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。



軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

