



11月のほけんだより



令和3年10月29日(金)

夏のような暑さもようやくおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

感染性胃腸炎が流行る季節になりました

ウイルスが原因で、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。10月はおう吐や下痢症状のある子どもが多く見られました。

下痢やおう吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

園では普段の部屋やトイレの掃除にはアルコール消毒を使用していますが、胃腸炎が流行る時期には次亜塩素酸ナトリウム溶液を薄めたもの(0.02~0.1%)を使用し、感染拡大を防げるように対応しています。

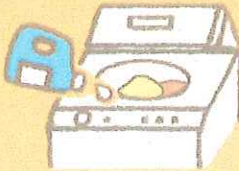


汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤(色物は脱色する可能性があります)を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



秋は薄着の服装で

真夏日もあった10月も後半になり、肌寒く感じる朝が増えました。そんな時はついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の長袖Tシャツを着るなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



▽皮膚のケア▽

じめじめした夏から秋になり、空気の乾燥する気候になってきました。乾燥はデリケートな子どもの肌には大敵です。放っておくとかゆみも出てきてしまい、掻きむしり傷になってしまうこともあります。体の清潔、こまめな保湿を心掛けるようにしましょう。症状が悪化する前に皮膚科を受診することで治りも早くなります。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもや傷ができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。かさかさするようなら朝にも塗るようにしましょう。