



## ほけんだより



早いもので今年も残り 1 か月となりました。やっと寒さを感じるようになりましたが、感染症の流行も始まる時期でもあります。クリスマスやお正月を元気に過ごすためにも生活リズムを乱すことがないように、規則正しい生活を送るようにしましょう。

### 感染症の季節を元気に乗り切るために…

インフルエンザや RS ウイルス、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節となりました。早寝早起き、食事管理、手洗い・うがいなど個人でできる範囲の感染症対策・予防を心がけましょう。

#### 人ごみを避ける

インフルエンザなどは人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



#### 手をよく洗う

ウイルスの付いた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰った時、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

#### マスクをつける

マスクは、咳やくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



お休みの日に帰省や旅行の予定がある場合には、地域の休日診療や・救急診療の病院などを確認しておくで安心です。また、念のために保険証や医療証も持っておくことでいざという時に役立ちます。

### こどものやけどに気を付けて！

やけどで救急搬送された人のうち、最も多いのが 0～1 歳児です。1 番多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物のようです。

#### 【対策】

熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷めてから食卓へ。だっこしたままの調理・熱いお茶を飲むことは避けるようにしましょう。

こどもがやけどをした時には、すぐに流水で衣類の上から水をかけます。水ぶくれや、やけどの範囲が広い場合には病院を受診をしてください。



### ～スキンケアについて～

湿度が 50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。加湿器の使用や洗濯物を干すなど、室内の湿度・温度の調整を行い、衣類は通気性の良いものを選ぶようにしましょう。

特に、乳児は冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。乾燥がひどくなる前に医師に相談し、こどもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

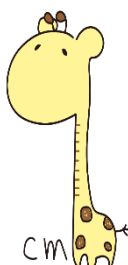


※ 爪が長いと皮膚をかいた場合、傷ができてしまうことがあるので、爪は短く切るようお願いします。

### 12 月の身体測定

ひよこ組：4 日 りす組：12 日  
あひる組：3 日 うさぎ組：8 日  
ぞう組：10 日 きりん組：9 日

★ 乳児健診：4 日 9：30～



11 月はひよこ組、きりん組でインフルエンザ A 型の感染報告がありました。そこからは大きく拡大することなく過すことができていますが、今後、流行する可能性もありますので、手洗い・うがいなど感染症対策を忘れずに行うようにしましょう。気温が下がり、乾燥した日が続いています。鼻水や咳が出たり、咳などの呼吸器症状がある際には、症状が落ち着いてから登所するようご協力をお願いいたします。