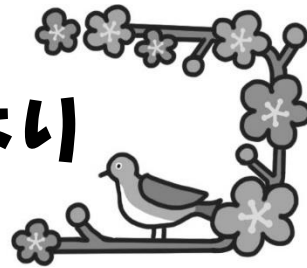




2月のほけんだより



令和6年2月発行
嘉麻市病後児保育室

にこにこルーム

0948-52-0700

厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子どもたち。しかし、低温・低湿の冬はウイルスが活発に活動する季節です。病気を寄せつけないよう手洗い・うがいなど感染予防に気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

インフルエンザに注意！

★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、病院で検査をするとインフルエンザかどうかわかります。受診して確認しましょう。



★インフルエンザ予防法

- ・手洗い・うがい（アルコールも有効）
- ・室内の温度、湿度をチェック
- ・人混みは避け外出時はマスクを
- ・十分な睡眠、休養
- ・バランスのよい食事、水分補給

★登所について

インフルエンザは

「発症した次の日から5日間、かつ、解熱した日の次の日から3日間は登所停止」

と決められています。

無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性が残っているからです。

この期間を守り家庭で

ゆっくり療養してください。



※必ず主治医に保育所へ行っていかお尋ね下さい。

保育所は集団生活をしています。

お互いの感染防止の為ご協力をお願い致します。



油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

消化器系にくるかぜ

両方の症状

インフルエンザの疑い

0.1.2歳の肌は……

汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとりからかさかさに

刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼして荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう

