



ほけんだより

2月号

全国的にインフルエンザが大流行しています。感染予防に手洗いやうがいを行い、早寝 早起き 朝ごはんで生活リズムを整えながら、病気に負けない体づくりを心掛けましょう。また、部屋の室温や湿度の調節、換気にも気を配りながら過ごしましょう。

～ 子どもの乾燥肌 ～

子どもの肌はぷるぷるというイメージですが、大人よりも皮膚が薄く、実は乾燥しがちなのです。乾燥肌がひどくなると湿疹ができて、かゆがるようになります。



★洗い過ぎに注意！

ナイロンタオルなどを使わず石鹸を泡立てて、優しく洗いよく流しましょう。熱すぎるお湯に長く浸かるのも乾燥肌には大敵です。

★室内の保湿対策

加湿器の他に、室内に濡れタオルをかけておくのも効果的です。

★スキンケア

お風呂上がりは早めに保湿クリームを塗るのが効果的です。直接肌に触れる衣服は、綿などの肌に優しい素材がおすすめです。爪もきれいに切っておきましょう。

※インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザ発症後、園に登園可能になるには下記の2つの条件を両方満たさなければなりません。

- ・発症後 5 日が経過していること
- ・解熱後 3 日が経過していること

発症日を(発熱開始日)0 日と数え、翌日から発症第 1 日目と数えます。出席停止期間は「5 日を経過し、かつ解熱後 3 日(幼児)を経過するまでとされています。園に連絡の際は「発症日がいつなのか」をお知らせ下さい。登園は早見表を参考に登園可能日を確認して下さい。不安な場合はかかりつけ医に確認して下さい。

インフルエンザ出席停止期間早見表（幼児）

例	発症日	発症後 5 日間（出席停止期間）					発症後 5 日を経過		
	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
発症後 1 日目に解熱した場合		解熱	1 日目	2 日目	3 日目		登園 OK		
発症後 2 日目に解熱した場合			解熱	1 日目	2 日目	3 日目	登園 OK		
発症後 3 日目に解熱した場合				解熱	1 日目	2 日目	3 日目	登園 OK	
発症後 4 日目に解熱した場合					解熱	1 日目	2 日目	3 日目	登園 OK

※インフルエンザ脳症に気を付けて！

発症から比較的早い時期に、痙攣を起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害、異常行動などがみられたらすぐに医療機関を受診して下さい。