



平成26年度 冬号

健康だより

稲田保育園



朝夕の冷え込みもいちだんと厳しくなってきました。

園では感染性胃腸炎（嘔吐や下痢を主症状とするお腹の風邪）で体調を崩す子どもが多くみられています。多摩区内の小学校や保育園ではインフルエンザが流行しており、注意が必要です。

早いもので今年も残すところわずかとなりました。年末年始は外出する機会も多く、生活リズムも乱れがちです。休み中も早寝早起きを心がけて規則的な生活リズムを崩さないようにしましょう。

新しい年に、また元気な顔に会えることを楽しみにしています。

冬のスキンケア



— カサカサしてかゆがっていませんか？ —

冬になり、湿度が下がると共に、乾燥肌によるかゆみを訴える子どもたちが目立っています。かゆみは痛みと同様に子どもにとっては辛く、不眠の原因にもなります。家庭のちょっとした配慮が乾燥肌対策にはとても効果はあります。

①石鹸は刺激の少ない固形石鹸を…

液体石鹸（ボディソープやハンドソープ）は皮膚の汚れだけではなく、必要以上に油分も取れてしまいます。

②お風呂で身体をこすらない…

ナイロンタオルや垢こすりなどを使用すると、正常な皮膚を傷つけ、かゆみの原因となります。石鹸を泡立てて直接手でなでるように洗うか、綿のタオルで洗うようにして下さい。病気以外には毎日入浴をして清潔にも心がけましょう。

③部屋の湿度を保つ…

部屋に洗濯物を干したり、加湿器を利用して湿度を保ち、肌にうるおいを与えましょう。

④保湿剤を塗る…

入浴直後の肌は水分を含んで柔らかく

なっています。このタイミングがいちばん保湿剤の浸透が良いとされています。お風呂からあがってざっと体を拭いたら、すぐに保湿剤を塗ると高い効果が得られます。保湿剤には様々なものが市販されていますが、合わないものを使用するとかえってかゆみの原因となります。使いはじめは、体の一部に使用してみて、かぶれなどが無いことを確かめてから全身に使用しましょう。

※肌の状態が異常（心配）な場合やかゆがるようでしたら、市販の保湿剤は使用せず、必ず、医療機関（小児科か皮膚科）を受診し適切な治療を受けましょう。



インフルエンザ流行の時期におけるお願い！



★ 保育園では感染防止のため、保護者の皆様に以下の内容について…
ご理解とご協力をお願い申し上げます。

☆ インフルエンザに罹った人…



園児 → 登園許可書が必要です

発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで登園停止です。
(登園停止期間は川崎市医師会で統一されています)

園児以外→許可証は不要ですが、(感染防止のために) 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでは園舎に入れません。(但し、未就学児は園児と同様に解熱後3日です。)

※詳細は診断を受けた際に医師に確認してください。

- ・ 園児だけではなく園児と同居しているご家族の方がインフルエンザの診断を受けた場合は速やかにお知らせください。
- ・ インフルエンザの診断を受けた方は園舎に入るのを控えて頂きます。また、その方が送迎される場合は園舎外でのお子さんの受け渡しとなります。

年末年始、病気した時は…

- ・ 川崎救急医療情報センター・・・222-1919

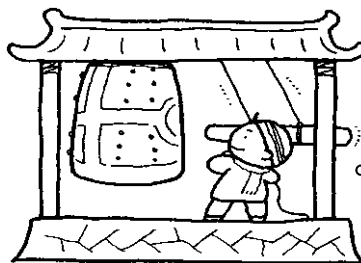
急に病気になって、ケガをして困ったときに
病院や医院の案内をしてくれる。

- ・ 北部小児急病センター(多摩休日夜間急患診療所内)・・・933-1120
＜受付時間＞ 日・祝及び年末年始(昼間) 9:00~11:30、13:00~16:00
毎夜間 18:30~翌朝5:30 ※夜間は毎日受け付けます

- ・ 歯科の休日急患診療所(久地歯科保険センター)・・・811-0355
＜受付時間＞ 日、祝および年末年始 9:00~11:30、13:00~16:00

※ このほかに、「眼科当番医」と「耳鼻咽喉科当番医」があります。詳しくは上記の川崎救急医療センターにお問い合わせください。

※ 予め、かかりつけ医の休診日を確認し、多少でも体調面で心配事があるような時は、休診前にかかりつけ医を受診し、指示や治療を受けておいた方が安心でしょう。



少し早いですが…
良いお年を!



★ 11月の感染症… いませんでした!

