

# 健康だより



過ごしやすい季節から少しずつ、寒い季節へと変化してきています。ジャンパーやコートを着ての登降園姿も多くなりました。気温と湿度が下がるこれからは体調を崩しやすい季節でもあり、インフルエンザだけでなく様々な病気を引き起こしやすい時でもあります。少しでも調子が悪いところがあれば、登園時に声をかけていただき、園と御家庭で協力し体調管理に引き続き努めていきたいと思ひます。

## 乾燥肌の対策が必要な季節になってきました！



みずみずしく見える子どもの肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすく、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることもあります。秋冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌に大敵。放っておくと、「かゆかゆ」「かさかさ」になってしまいます。そこで下記の点を注意して、こまめに丁寧に日常的なケアをしてあげてください。

### ①たっぷり保湿

- ・保湿剤はお風呂上りに塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。
- ・市販の保湿剤を使用する場合は、肌に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、かぶれないことを確かめてから全身に使用しましょう。(小児科や皮膚科で相談し、保湿剤を処方してもらうのが安心です)



### ②刺激を少なくする

- ・体を洗う時は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ましょう。(ナイロンタオルで体を洗うのは避けましょう。正常な皮膚を傷つけます。)
- ・石鹸は固形石鹸が低刺激で理想的です。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、必要以上に体の油分まで取れてしまいます。
- ・直接肌に触れる衣類は綿100%のものを選んで下さい。裏起毛素材等の衣類は静電気を起こしやすく汗も吸い取ってくれず痒みの原因となります。
- ・過剰な柔軟剤の使用は避けましょう。お洗濯の際、柔軟剤の規定量以上の使用は肌に刺激が強くこちらから痒みの原因になります。

※保育園でのお昼寝は、肌着は着用せずパジャマを着ています。直接肌に触れるので綿100%素材のものを選んで下さい。室温を配慮しお昼寝しやすい環境を作っています。

## インフルエンザが流行期に入りました！



季節性のインフルエンザの流行は、例年11月～12月頃に始まりますが、今年は全国と同様に首都圏においても比較的早い時期からインフルエンザの報告数が増加しています。川崎市の医療機関では過去5年平均と比べて3週間早く流行期に入りました。多摩区及び麻生区の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖もみられています。

感染を予防するには手洗いやうがいなどを心がけると共に、インフルエンザワクチンの接種もご検討をお願いします。 「今何の病気が流行しているか！」より(11月6日 川崎市発行)

### ★インフルエンザって？

「インフルエンザウイルス」が原因で起こる病気で、症状が風邪(熱・咳・鼻水)と似ていますが感染力が非常に強く、まれにインフルエンザ脳症という命に関わる合併症を引き起こす場合があります。

また、関節痛があつたり微熱などの症状でもインフルエンザの場合がありますので、自己判断せずに、医療機関を受診して医師の指示に従いましょう。

### 《インフルエンザに罹った場合》

- ・園児だけでなく、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も保育園へ速やかにお知らせください。  
※同居家族の方が感染していても、感染していない園児は、医師の許可を得なくても登園して構いません。但し、発熱及び体調不良が見られた場合は登園を控え、速やかに受診をして医師の指示に従ってください。
- ・インフルエンザの診断を受けた方は(他の感染症と同様に)園舎に入ることができません。また、その方の送迎の場合はお子様の受け渡しは園舎外となります。(詳しくはその際にお伝えします)

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。

園児以外 → 許可書は不要ですが、(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。

## 10月感染症

- ★ 溶連菌感染症・・・7名
- ★ 流行性角結膜炎・・・1名  
(はやり目)

