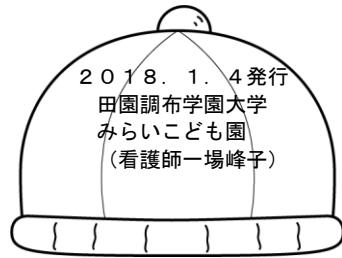




1月のほけんだより



2018. 1. 4発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師一場峰子)

あけましておめでとうございます。今年の目標は立てましたか？この冬を元気に過ごすために、園生活のリズムを取り戻し食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていましよう。気持ちも新たに、今年も1年が皆様にとって心も体も健康な年になりますようお祈りしています。

*** 「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？ ***

* かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

インフルエンザ予防といえば、予防接種・手洗い・うがい・マスク・湿度管理・十分な休養・バランス良く栄養をとる・人混みを避ける・・・これは実践している人も多いはず。ここにもう一つ、アルコール消毒をプラスするともっと完璧です。

ただし、アルコール消毒はインフルエンザウイルスには有効ですが、効かない菌もいます。やはり基本になるのは石けんでの手洗い。

「手洗い+アルコール消毒」をセットで行い、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

お正月のおもちに注意

子どもたちが大好きなおもち。
次のことに注意して食べましょう。

いつから食べられる？

★奥歯まで生えそろう、しっかり噛めるようになってから

安全な食べ方は？

★小さくカットして汁物に入れるなど水分と一緒に

★ゆっくり、よく噛む

★口に入れたまま動き回らない

**食べるときは必ず大人も一緒に。
おもちをおいしく食べましょう。**

子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは肌のバリア機能が未発達なので乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため荒れていきます。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むとあかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルがでやすくなります。

スキンケアの基本は清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬に肌をだしていると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。