

ほけんだより

2024年度 冬号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？
今年はどんな一年になるのか、楽しみです。冷え込みも増し、体調を崩しやすい
時期です。気持ちも新たに、健康管理に気をつけていきましょう。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウィルスや細菌が感染し、炎症を起すものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることも大切です。今年、感染症とは診断されないものの咳症状が長引いていることが多いです。鼻水だけ、咳だけだからと油断せず、病院を受診したり、安静にして体調を整えるなど悪化を防ぐことも大切です。

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。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。

あかぎれになったら

皮膚が乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染をおこして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。

知っておこう 感染経路と予防法

子どもたちが集団生活をする中で、感染症は避けては通れないものですが、それぞれの感染経路や予防法を知ることで対策がとれることがあります。

どうやって感染するの？ ※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高い方に入っています

接触感染

発病者や菌に汚染されたものに
接触することで感染
ヘルパンギーナ、手足口病
とびひ、流行性角結膜炎
感染性胃腸炎
病原性大腸菌、サルモネラ菌、
腸炎ピブリオ、カンピロバクター等



手洗いで高い予防効果

飛沫感染

くしゃみや咳などで
飛び散った液などから感染
咽頭結膜熱(プール熱)、りんご病
インフルエンザ
おたふくかぜ等



うがいで高い予防効果

空気感染

くしゃみや咳などで
飛び出したウィルスが
空気中に浮遊して感染
水ぼうそう、結核、
はしか等



予防接種で高い予防効果