



# みのいほけんだより

R4年 冬号



まだまだ寒い日が続きますが、冬にはクリスマスやお正月など楽しい行事があります。年末年始は、生活リズムが崩れがちになりやすいので、体調に気をつけて過ごしましょう。

この時期に流行しやすい感染症に、感染性腸炎のノロウイルスがあります。適切な予防と、もしかかってしまった時は感染を広げない為の対応を行いましょう。



**\*ノロウイルス\*** 登園時は医師の診断を受け、保護者が記入する登園届が必要です。

**\*原因\*** ウイルスによる胃腸炎です。①食品からの感染：加熱が不十分な二枚貝などを食べて発症する。②人からの感染：感染者の嘔吐物などからの二次感染。

**\*症状\*** 感染から発症まで24～48時間。激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、発熱を伴う事もあります。脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。



**\*予防と対応\*** ウイルスを体の中に入れないよう、感染予防をしましょう。①食品をしっかりと加熱処理してから食べる。②嘔吐物が乾燥すると、それを吸い込んで感染してしまうので、速やかに除去し手洗いを適宜行う。症状が出てしまったら受診しましょう。脱水症に陥らないよう水分補給をします。症状が回復しても、1週間～1か月は排泄物と共にウイルスが体外に出ると言われているので、排泄物に触れないように気をつけます。登園の目安は、症状が治まり普段の食事がとれるようになってからです。

## スキンケアについて

乾燥肌ってどんなもの？ 空気が乾燥していると、垢だけでなく表皮まではがれてしまい、肌の水分が蒸発してしまいます。これ原因で肌がかさかさになったり、発疹が出来たりします。乾燥が痒みの原因になることがあります。肌が荒れてしまうと、ばい菌が入ってきやすくなります。しっとりつやつやなお肌をつくりましょう。



**加湿をして空気の乾燥を防ぎましょう。**

湿度を40～60%に。鼻やのどの粘膜も潤してくれるので、風邪やインフルエンザ予防にも。

**お風呂の温度は熱すぎない。** 39度～41度のあまり熱くない温度で。熱めのお湯だと、痒みの原因になることがあります。石鹸は刺激の少ない物を選びましょう。

**保湿をしましょう。** お風呂上りはどんどん

水分が飛んでいきます。体をふいたら早めに塗りましょう。[朝][夜]の1日2回がベストです。ローションやクリームは浸透性がありますが、水にぬれると皮脂まで一緒に流れてしまいます。ワセリンや軟膏がおすすめです。ワセリンは温めると柔らかくなるので、掌で温めながら伸ばし、こすらないように肌に広げましょう。子どもの肌は薄いので、たっぷり塗りましょう。

**刺激が少ない素材の服を選ぶ。** 肌着は綿素材がおすすめです。ポリエステルは静電気を起こしやすく、かゆみの原因にもなる可能性があります。汗と反応して温かくなる素材の場合は、乾燥が強くなることがあるので、注意しましょう。



※塗り薬は皮膚の状態に合わせて、  
医師の指示に従い適切に塗りましょう。

