



2023年11月

友田保育園

紅葉の季節を迎え、朝夕肌寒く感じるようになってきました。今年は例年より早くインフルエンザが流行して来ており、本格的な流行が予想されます。しっかりと対策しながら、元気に過ごしたいですね。うがい、手洗いを徹底し、感染予防に努め規則正しい生活を送るように心がけて、楽しい園生活を送れるようにしましょう。

（10月の子どもたちの様子）

インフルエンザA型の感染が1名いました。その他 発熱、咳、鼻水などの症状でお休みのお子様がいました。

インフルエンザ

※ インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。

〈症状〉発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳、鼻水（一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことが特徴です。）

※ インフルエンザが疑われる症状がでた場合、早めに受診しましょう。

〈感染経路〉・患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」

・ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」

〈予防対策〉・こまめに手洗い、咳エチケット

・室内の適度な加湿（おおむね湿度50～60%）

<発熱したときのケアについて>

風邪で高熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応です。熱が上がっているときは、体が震え（悪寒戦慄）、手足が冷たく、汗をかかずに寒さを訴えることが多いです。この時は、布団や毛布をかけたり、湯たんぽを足元やお腹付近に置いて体を温めてあげましょう。

反対に熱が上がりきった時は、手足が熱くなり汗をかきはじめます。布団や毛布などを自らはぐことが多いです。

汗で濡れた肌着は着がえ、水分補給を行い、熱を下げるために保冷剤にガーゼや薄いハンカチを巻いて太い血管部位（両脇の下や首の後ろなど）を冷やすと良いでしょう。医師から処方された解熱剤は熱が上がりきったこのタイミングで使用すると効果的です。

解熱の判断は、24時間以内に解熱剤を使わず、38°C以上の発熱がなく、熱が37.5°C以下であることです。

熱が下がっても、全身状態が落ち着くまでは休養しましょう。

☆発熱した場合、感染症の可能性がありますので、保育園へあづける前に一度病院を受診しましょう。



これからの季節・スキンケアについて

寒くなると、子どもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、また刺激や摩擦に対する抵抗力が弱いため、とても傷つきやすくなります。皮膚が乾燥すると痒くなるので、搔いてしまい、たくさん傷がついてしまったことがあると思います。皮膚が乾燥するこれからの季節は、清潔と保湿に心がけましょう。

★体調が悪くなれば、毎日入浴し、清潔を保ちましょう。

★入浴時、ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけるので、せっけんをふわふわに泡だてて、

優しく手のひらで洗ってあげましょう。

★入浴後、タオルで優しく拭いたら、すぐに刺激の少ない保湿剤などで

スキンケアをしましょう。

★直接肌に触れる部分は、木綿の衣類が良いです。化学繊維の衣類は静電気がおこりやすく、

皮膚に見えない傷をつけます。

★毎日、手入れをしても肌荒れが続く場合は、受診して相談しましょう



11月の予定

＜乳児健診＞

20日（月）14時30分～

＜身体測定＞

幼児クラス：9日（木）

乳児クラス：10日（金）