

# ほけんだより

平成26年12月1日号  
看護師

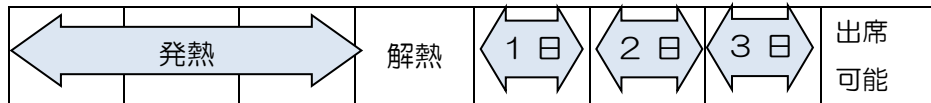


10月～11月は嘔吐や下痢、水ぼうそうに罹患しお休みするお子さんがいました。そろそろ風邪やインフルエンザの流行も気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

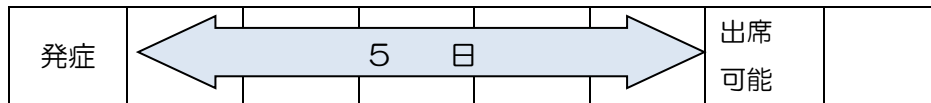
## ・・・ インフルエンザ後の登園について ・・・

学校保健安全法により、インフルエンザによる出席停止期間は、発症日（発熱などの症状が始まった日）を0日と数え、5日を経過し、かつ解熱した後3日（幼児）を経過するまで、となっています。

『解熱した後3日を経過するまで』の考え方



『発症した後5日を経過』の考え方



## ・・・ これってOK? 下痢のときの食事 ・・・

### 🕒 おすすめ

#### りんごのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしやしぼり汁を。

#### おかゆ・おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまで。

#### やわらかく煮たスープ

消化が良くなり、水分補給にもなります。

### ✖️ さげたいもの

#### 柑橘類(かんきつ類)

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

#### パン・バター・チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけます。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化に良くなく、下痢を悪化させます。



インフルエンザ		かせ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

## ベビー組より

### ～こどもの乾燥肌～

子どもの肌はプルプルというイメージですが、子どもの肌は大人よりも皮膚が薄く、実は乾燥しがちなのです。乾燥肌がひどくなると湿疹ができて、かゆがるようになります。

★**洗いすぎに注意!** ナイロンタオルなどを使わず石けんを泡立てて、優しく洗いよく流しましょう。熱すぎるお湯に長くつかると乾燥肌には大敵です。

★**室内の保湿対策** 加湿器のほか、室内に濡れタオルをかけておくのも効果的です。

★**スキンケア** お風呂あがりは早めに保湿クリームを塗るのが効果的です。直接肌に触れる衣類は、綿などの肌にやさしい素材がおすすめです。爪もきれいにきっておきましょう。

