

# ほけんだより



本格的な寒さがやってきました。子どもたちは北風にも負けず、元気に外あそびを楽しんでいます。うがい・手洗い、せきエチケットで、引き続き感染予防をしながら、元気に過ごしていきましょう。

## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴

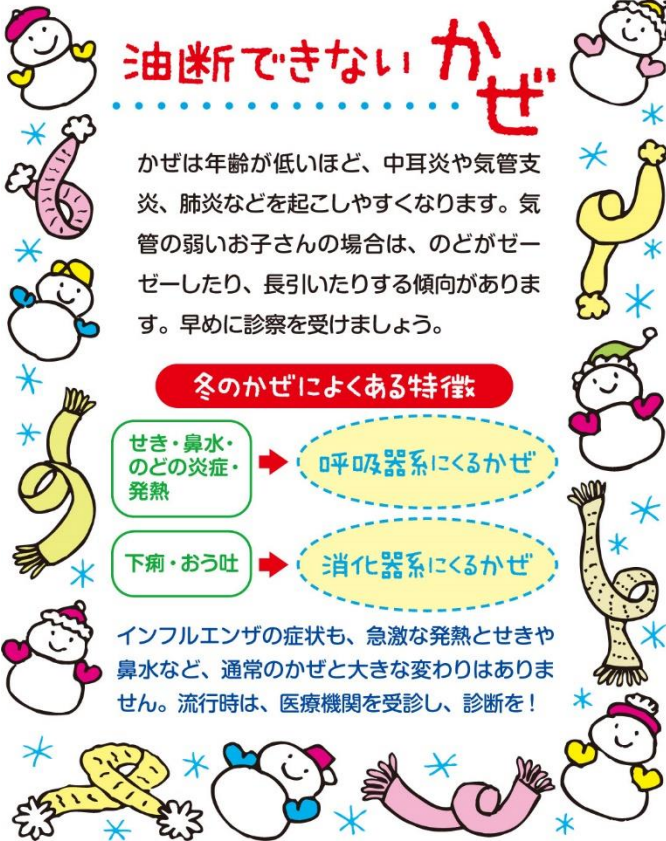
せき・鼻水・のどの炎症・発熱

→ 呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

→ 消化器系にくるかぜ

インフルエンザの症状も、急激な発熱とせきや鼻水など、通常のかぜと大きな変わりはありません。流行時は、医療機関を受診し、診断を！



## アトピー性皮膚炎

### 冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することもある。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

### ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える



## インフルエンザと診断されたら.....

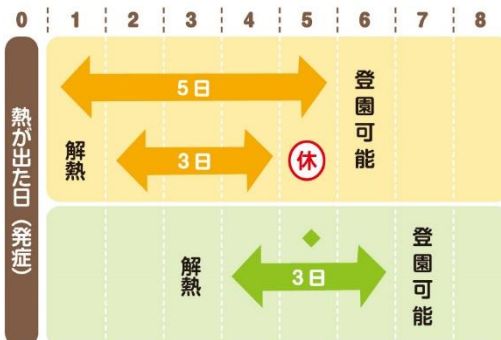
インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしていることが必要です。また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

①

発症した後  
5日経過していること

②

熱が下がってから3日経過していること  
(熱が下がった翌日から数えて3日)



### パターン1 熱がすぐ下がった場合

発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

### パターン2 3日後に熱が下がった場合

発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。