



ほけんだより



2024年12月
きりしま保育園
こうたり保育園

厳しい残暑から急に寒い日が増えてきましたね。私たちの体には季節の移り変わりとともに、体を暑さ・寒さに慣らしていく『順化』という機能があり、それによって体調を管理しています。急に寒くなると『寒冷順化』ができず、それが体の負担となって免疫力が低下するため注意が必要です。うがい・手洗い・換気等の基本の感染対策とともに、十分な睡眠や規則正しい生活で感染症を予防しましょう。



痛くないインフルエンザワクチン「フルミスト」の接種が開始されました

今季から新しいワクチンの接種が始まりました。従来のワクチンとの違いを比較してみましょう。

	従来の不活化ワクチン	フルミスト（生ワクチン）
接種方法	注射	鼻腔に噴霧
接種回数	2回	1回（両方の鼻にワンプッシュ）
予防効果の持続期間	4ヶ月～6ヶ月ほど	1年 予防効果は同程度
副反応	注射部位の赤み・腫れ・痛み 発熱・頭痛・倦怠感など	鼻つまり、咳、発熱などの風邪症状
対象年齢	6ヶ月以上	2歳～18歳以下



喘息やアレルギーなどの既往があるお子さまは受けられない場合もありますので、かかりつけ医に相談しましょう。また、わずかですが周囲にインフルエンザを感染させてしまう恐れがあります。免疫力の低下している方や妊娠している方、2歳未満の乳幼児などが周囲にいる方は注意が必要です。

インフルエンザの登園の目安を確認しておきましょう！

<インフルエンザの登園の目安>

- ① 熱が出て（発症）から5日たっている
- ② 熱が下がって（解熱）から3日たっている

①、②の両方を満たしていることが必要です。解熱は1日を通して体温が37.5℃以下であった日を0日目とします。

「登園届」をご提出ください。

（早見表は建栄製薬 HP より引用）

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルが増えてきます。おすすめの対策は肌のバリア機能を高めること。肌のバリア機能は水分の蒸発を防いでうるおいを保ち、ホコリや花粉などの外的刺激から守る大切な役割を担っています。日々のスキンケアで肌のバリア機能を高めて、乾燥に負けないすこやかな肌を保ちましょう。

お風呂タイムでバほっり、肌しっとり!

お風呂に入る前には……



38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほせません。



41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● 部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

● 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

肌トラブルは軽度なものであれば小児科でも診てもらえますが、なかなか改善しない時は皮膚科受診をおすすめします。今までどんな薬を使ってきたか分かるようにお薬手帳を持参しましょう。