



## 11月ほけんだより



ハート保育園

### 1. インフルエンザ流行の季節を迎えます

専門家によると今年はインフルエンザが流行するであろうと予想がされています

<感染経路>

- ① 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
- ② ウイルスが付着した手や口や鼻に触れることによる接触感染

<予防・対策>

- ・室内の換気と加湿（加湿器がない場合は、濡れたタオルをハンガー等にかけておく等）
- ・こまめな手洗い、手指のアルコール消毒、人ごみを避ける
- ・十分な睡眠、バランスのいい食事等
- ・インフルエンザの予防接種（子供の場合は2回接種が標準です）卵アレルギーのある子はかかりつけ医に相談しましょう

### 2. 秋冬のスキンケアについて

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子供の肌には大敵で、カサカサ、かゆいかゆいになってしまいます

<対策>

- ① たっぷり保湿  
保湿剤はお風呂上りに塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込めるのに効果的です
- ② 清潔を保つ  
顔に汚れ等がついたら、ごしごしこするのではなく石鹸を泡立てて優しく洗います
- ③ 刺激を少なくする  
直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめ。ポリエステルなど合成繊維は静電気をおこしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります

### 3. 爪が伸びてるお子さんがいます。こまめに切りましょう！

- ・爪が長いと、細菌やウイルスがたまりやすくなり感染源となりかねません
- ・爪が割れてしまったり、はがれたり、お友達を引っ掻いたり危険がいっぱいです
- ・皮膚が乾燥した際、自分で掻いて傷つけてしまうこともあります

