

ほけんだより 1月号

国民生活センター：直径2cmの個包装球形チーズで1歳児が窒息事故。計4件事故情報あり。ご注意を。

尚徳福祉会
とちょう保育園
看護師

ご家族みなさまで、お健やかに年末年始をお過ごしになられたことでしょうか。
新宿区内の保育園では12月中旬からインフルエンザが増加中です。年明けはさらなる流行が予測されます。**未接種の方は、速やかなワクチンの接種をおすすめいたします。**

インフルエンザと診断を受けたら、**園にご連絡いただき、発症から5日を過ぎ、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは欠席**していただくようお願いいたします。**(登園届の提出は不要です)**

こまめな手洗い、十分な換気は基本です。咳・くしゃみで飛沫を浴びないように大人はマスクを。
…うがいは残念ながらウイルス量はあまり変わりません…。

アデノウイルスが原因の結膜炎は、タオルを介してうつることも。目やにや充血がある時は、共有を避けます。(ペーパータオルで感染予防と洗濯物を減らし一挙両得)

家庭内感染を防ぐには…

フレーフレー みんな～

フレーフレー おうちの方～

うつるのはある程度覚悟しつつも、『いかにウイルスの量を減らせるか』がポイントです。

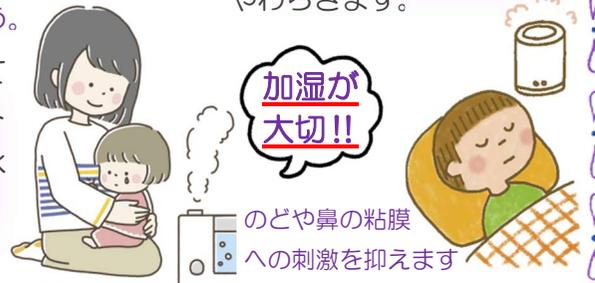
嘔吐・下痢の処理はマスクと手袋を着用し、**85℃の熱湯に1分間**か、**塩素系漂白液に10分間つける**
(色落ち注意。ハイターなら水3ℓに10ml。吐物や便がついた場所は、水0.5ℓにハイター約10mlでふき掃除)

うつったかも…と感じたら、受診と休養を。省けることは省いて、看病と休養を最優先でご自身の体を労わってください。

せきが出る ときは……

咳が続くと体力を奪います。ご看病するお家の方も大変です…受診して処方を受け、呼吸が楽になるようなケアをしましょう。

咳き込んだら、縦に抱っこして背中をさすったり、軽くトントンしてみます。飲めそうなら水分を少量ずつ飲ませてみます。痰が切れやすくなります。



横になると咳が出て息苦しくなる時は、背中の下にクッションなどを当てて、少し上半身を起こすと、咳がやわらぎます。

乾燥肌傾向のお子さんは受診時処方おすすめ
角質まで水分を与える、表皮に被膜を作る等作用が違います
保湿剤、使い分けましょう!

今この季節は…
しっかり目

朝・夕 1日2回 基本ケア

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

入浴後
5分以内塗布
が効果的

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●フォーム(泡)
●ローション



液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

●乳液



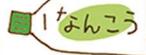
クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。

●クリーム



軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。

●軟こう



油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

顔・手・体など部位により使い分けると効果が出ることも。主治医にご相談を！
便がゆるめの時、早めにおしりに塗布すると肌を刺激から保護し、バリア機能を高めます

今月の保健行事

身体測定

0歳児健診