病後児保育ルームだより 12月号

令和4年12月
ハッピー🌸モア保育園
病後児保育ルーム　保健師

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。普段の育児に加え感染対策や外出自粛、お子さんを育てる環境としては、昨年に続きとても大変な一年だった事と思います。まだまだ気を抜けない状態ではありますが、お子さんはもちろんの事、ご家族も体調に異変を感じたら早めの休息をとるなどの対策をして、引き続き体調管理に十分気を配っていきましょう。

スキンケアについて

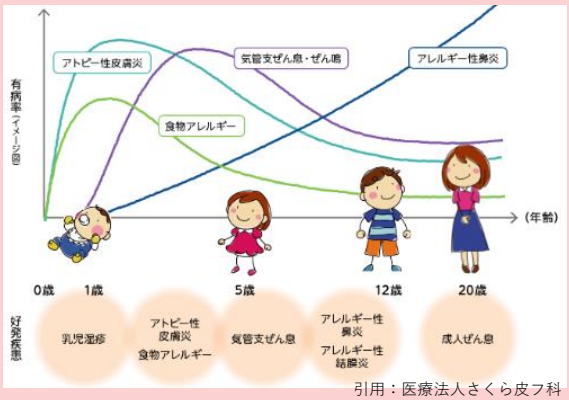
＜入浴のポイント＞

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

＜乾燥対策のポイント＞

湿度が50％以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。

＜アレルギーマーチの予防効果＞



引用：医療法人さくら皮フ科

アレルギーになりやすい体質の人が、成長するにつれてアレルギー疾患を次々と発症する様子を、行進に例えて「アレルギーマーチ」と言います。保湿により皮膚を健康に保ち、皮膚のバリア機能を高め、侵入するアレルギーの原因物質を減らすことで、アレルギーマーチを始まりにくくすることができます。

病後児保育ルームの様子

病後児保育ルームの利用が2度目の2歳の女の子。
お人形のメイクセットを見て、美容師さんのように髪をチョキチョキしたり、ベッドにお店屋さんを開いてゆったり過ごしていました(^-^)

※利用には【**医師連絡票**】が必ず必要となるため、利用を検討している場合は、体調不良で病院を受診した際に、“連絡票”を書いてもらうことをお勧めします。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性（39～40℃）	徐々に上がる（37.5℃）
筋肉痛	全身（腰、関節、筋肉など）	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3～4ヵ月	短期間

＜お問い合わせ＞
〒901-2132　浦添市伊祖2-2-5
☎ 090-2859-0693　✉ byogoji@happymore-hoikuen.com

＜ご利用検討中の方＞
まずは児童票の事前登録から!!

LINE登録