



ほけんだより

令和4年度 12月1日発行
両国・なかよし保育園
看護師

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月の保健行事

- ・0歳児健診：
12月1日（木）10時
登園のご協力をお願いします。



11月の感染症

- ・RSウイルス 1名



インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
原因	インフルエンザウイルス	細菌、ウイルス
発症時期	冬季に流行	1年を通じて散発的
症状の進行	急激	緩やか
症状の出方	全身症状	のどや鼻
発熱	39~40℃	37~38℃
主症状 (発熱以外)	<ul style="list-style-type: none"> ・全身倦怠感 ・関節痛 ・筋肉痛 ・頭痛 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・くしゃみ ・喉の痛み ・鼻水 ・鼻づまり など

しもやけ

メカニズム

- ① 寒さを感じる
- ② 視床下部から体温を一定に保つように指令が出る。
- ③ 血管を縮めて熱を外に逃がさないようにする
- ④ 手足の血流障害が起き、しもやけになる

※ただ、同じ条件下であっても、発症する方、しない方がいることから、遺伝や病気、体型によっても影響されると言われています。

1日の気温差が10度以上になると起こりやすく、晩秋から冬の初め、冬の終わりから春先にかけてなど、寒暖差の大きい季節に多くみられます。

また、汗をかいた後や水仕事の後などに、皮膚をぬれたままの状態にしておくと、水分が蒸発する際に急激に皮膚の温度が下がるため、しもやけになりやすくなります。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは肌バリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

例えば、外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗ようにする。また、冬の寒風に地肌をさらさないようにする。

