



ほけんだより 冬号



吉備福祉会
令和5年1月

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか。不規則な生活リズムになってしまったお子さんはいませんか。生活リズムを整え、体調管理に気をつけていきましょう。



〈登園届について〉

12月1日からインフルエンザにかかった時の用紙が、登園届に変更になりました。主治医に登園可能な日を確認し、治癒後、再登園日に提出となります。登園届は園のホームページからダウンロードできます。また、意見書の様式も変更しています。

1、感染症の同時流行について

今冬は新型コロナウイルス感染症・インフルエンザウイルス感染症の同時流行が危惧されています。下の表のように症状がとてもよく似ています。インフルエンザには治療薬があります。おかしいなと思ったら受診をしましょう。

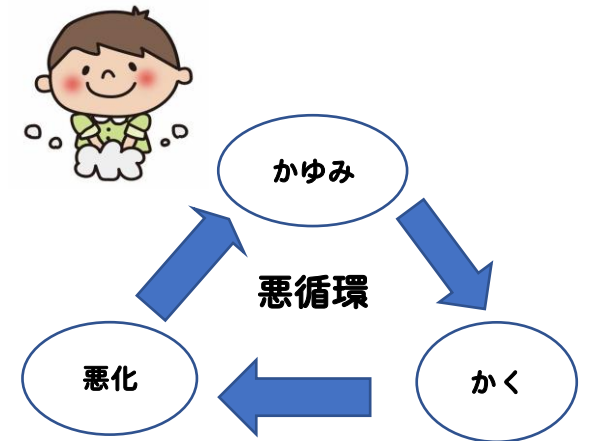
〈新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い〉

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザウイルス感染症
感染経路	飛沫・接触・飛沫核(空気)	飛沫・接触・飛沫核(空気)
症状の持続期間	発症後7～10日間程度	発症後3～7日間程度
季節性	今のところはなし	1月～2月がピーク
潜伏期間	1～14日 オミكرون株は2～3日	1日～4日(平均2日)
症状の持続期間	発熱・咳・のどの痛み・頭痛 倦怠感・息切れ・嗅覚障害・ 味覚障害	発熱・咳・のどの痛み・頭痛 倦怠感・鼻水・関節痛・下痢 (子どもに多い)
予防法	流行前のワクチン接種・手洗い・適切な湿度(50～60%) 十分な休養とバランスのとれた食事・人ごみを避ける	

参考：2022年11月版新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識、厚生労働省インフルエンザQ&A

2、冬のスキンケアについて

- ①皮膚を清潔に保つ**
皮膚を洗いすぎないこと、こすらないで洗うことがポイントです。せっけんを泡立て、やさしく洗うと肌への負担が少ないです。
- ②たっぷり保湿**
入浴後、できるだけ早く保湿することがポイントです。肌に湿り気があるうちに保湿剤を使うと効果的です。
- ③刺激を少なくする**
直接肌に触れる衣服は、綿素材をおすすめします。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。また、こまめに爪を切り、肌に傷がつかないようにお手入れするのも大切です。



〈保湿剤について〉
保湿剤は、軟膏、クリーム、ローションの3タイプがあります。症状にあった薬を適切に塗布することが大切です。小児科や皮膚科などで処方してもらうことをおすすめします。

3、子どものやけどについて

冬は暖房器具を使用することや、熱い料理を作る機会が増えるため、やけどをしないよう注意が必要になります。子どもは皮膚が薄くて弱いため、気にかけてあげましょう。

～やけどをしたときは～

- 1** できるだけ早く、水道水などの清潔な流水で十分に冷やす。
- 2** 傷にいきおいよく当てないようにする。
- 3** 衣服が皮膚にくっついているようなときは、無理にはがさないでそのまま冷やす。
- 4** 冷やしたあとは、清潔なガーゼなどでおおう。薬を塗るのは禁物です。やけどがひどいときは急いで病院へ。

低温やけどにも注意！

こちよいい温度でも、長時間、同じ場所に当てているとやけどをすることがあります。



