



12月のほけんだより

笠祇小 第8号



としせむか なに がつ せいかつ くす かんせんしょう じき
年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症がはやる時期でもあります。
こどもたちにとってはクリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を
くば 配っていきましょう。

冬休みの健康生活

<p>クリスマスやお正月だけど… 食べすぎ注意！！</p>	<p>テレビもおもしろいけれど… 夜ふかし注意！！</p>	<p>さむいけれど… かぜよぼうをしよう！</p>
<p>家事のお手伝いなど… すすんで体を動かそう</p>	<p>遊びは楽しいけれど… 事故に注意！！</p>	<p>普段、忙しくて行けない 検査・治療へ行こう♪</p>

だいいりゅうこう ノロウイルス大流行

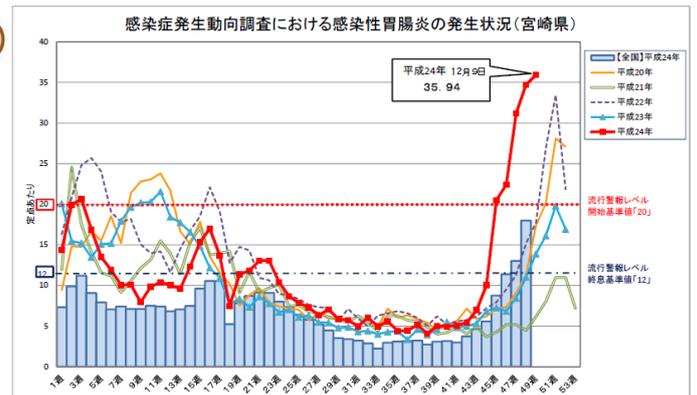
右のグラフは宮崎県のノロウイルスを含む
感染性胃腸炎患者のグラフです。鹿児島県につ
ぎ、全国で2番目に多い状況です。今年例年
よりも早く増加傾向にあり、今後も流行の傾向
がみられます。特に子どもは重症化しやすいの
で注意が必要です。

予防

- 手を洗う
- 貝類は特に加熱して食べる

症状

- 激しい下痢や嘔吐（排泄物は触れずにハイタ
ー等で消毒しましょう）
- 腹痛
- 発熱



**ふゆやす
いよいよ冬休み**

ねんまつねんし がいしゅつ らいきゃく おお
年末年始は外出や来客なども多く、
せいかつ みだ
生活リズムが乱れがちです。冬休み中も
はやねはや お
早寝早起きを心がけ、生活リズムを
くす
崩さないように気を配りましょう。
あたら とし げんき かお
新しい年、また元気な顔に
あ 会えることを楽しみにしています。



し 知っておこう！ ふゆ 冬のスキンケア

ふゆ 冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出る場合があります。がいしゅつ から戻ったときやお風呂上がりなど、保湿ケアを心がけていただくよう、お願いします。

こ 子どもの肌が荒れやすいワケ

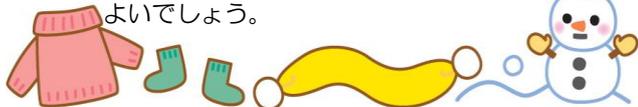
子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



スキンケアの基本は、

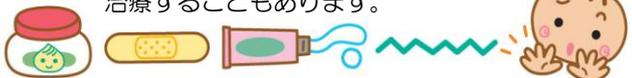
せいけつ ほしつ 清潔と保湿

せいけつ ほしつ 清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そでを着用したほうがよいでしょう。



あかぎれになったら

ひふが極度に乾燥し、潤いがなくなることによって外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。



き 気をつけよう！ しもやけ

しもやけは、皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度変化にさらさないように、気をつけましょう。

× はだしのまま つめ やか ある 冷たい床を歩く



フローリングやタイルなど冷たい床の上では、靴下や室内履きを履く。



× はだしのまま くつ は 靴を履く



くつ は 靴を履くときは、かならず くつした 靴下をはく。



× さむい 所であそんでいて、きょうにお湯で手を洗う。



てあし あら ばあい 手足を洗う場合は、ごくぬるいお湯に。

