



# たんぽぽだより



令和5年1月号 No.90  
砂川市病児・病後児保育施設  
Tel 0125-54-2278

明けましておめでとうございます。新しい一年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔があふれる年になりますようお祈り申し上げます。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。寒さが一段と身に染みるこの頃、体調管理に気を配り元気に過ごしていきましょう。

## インフルエンザ

### \*原因

インフルエンザウイルスによる感染症で、潜伏期間は2～5日間

### \*症状

急な高熱、だるさ、寒気、関節痛、せき、鼻水、のどの痛みなどのかぜの症状があらわれます。下痢、嘔吐をともなうこともあります。熱がいったん下がってもまた上がることもあり、油断できません。

### \*対応

抗ウイルス剤、熱や痛みをおさえる薬が処方されます。医師の指示に従って服用しましょう。発症後5日間経過し、かつ解熱後3日間経過するまで登園停止です。  
※小学生以上では、発症後5日間経過し、かつ解熱後2日間経過するまで登校禁止です。

インフルエンザなどは人のくしゃみのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



ウイルスのついた手で口や、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

## お風呂タイムでべっぴん肌、肌しっとり!

### お風呂に入る前には……



38～40度  
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

41～42度  
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

### ●部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

### ●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

### お風呂から出たら……

### ●保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



### point 2

#### 油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

### point 1

#### 大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

### point 3

#### 保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。