



2025年12月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

今年もいよいよあと1ヶ月！そろそろ本格的な寒さがやってきます。子どもたちにも待ち遠しいクリスマスやお正月などのイベントが盛りたくさん！無理な計画を立てず、インフルエンザなどの感染症予防を行いながら、疲れや寝不足など生活リズムの乱れにも注意して、家族みんなで楽しく過ごせるといいですね。

## 熱がある ときの ホームケア

### Point 1

#### 手を触って ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒さを感じやすいのでふとんをしっかりかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

### Point 2

#### 汗をかかせない、 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



### Point 3

#### おでこは 冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

## せきで眠れないときは……

せきがが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

### 1 体を起こして

横になると咳がひどくなる時は、縦抱っこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

### 2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜にも負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



### 3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子供はせきでも体力を奪われます。早く休んだほうが、早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクはつけないようにしましょう。

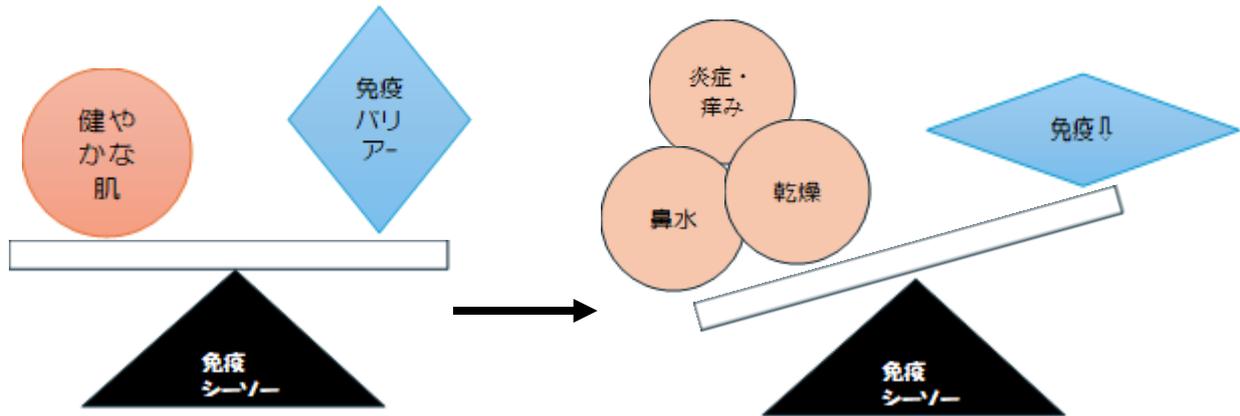
# 感染症とお肌の関係について

インフルエンザの本格的流行が始まりました。

『感染症対策』というとマスク・手洗い・うがいなどが考えられます。しかし、子どもの免疫の状態が目で見ても一番わかりやすいのは、肌の状態を観察することです。

実はお肌は免疫の臓器です。体の中の免疫細胞の約70%はお肌のすぐ下で働いています。

つまり感染症の入り口を守っているのは、マスクや消毒液と潤った肌なのです。



お肌に乾燥や炎症などのトラブルが続くと、風邪をひきやすくなったり・治りにくい状態になり免疫力が低下するきっかけになる事もあるため、肌の調子を整えることで感染症対策にもなります。まずはお肌のケアから始めてみてはいかがでしょうか？入浴時にセラミド入りの入浴剤などもオススメです。

## 屈折検査のお知らせ

**12月5日(金) 15:00~**

対象クラス：いちご組・みかん組

※お休みしないようお願いいたします。

## ハ(歯)ロー！6ちゃんのお知らせ

**12月23日(火) 10:00~**

対象クラス：すいか組

※お休みしないようお願いいたします。

すいか組を対象に、足立保健所の歯科衛生士さんによる、最初の永久歯で虫歯になりやすい6歳臼歯の正しい磨き方を学ぶ授業を行います。

## ●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。