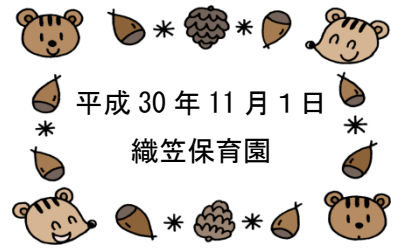




# 11月 ほけんだより



平成30年11月1日

織笠保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちの寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて丈夫な体作りを心掛けましょう！

## 健康な体作りが かぜの予防に！



気温が下がり空気が乾燥してくると風邪をひきやすくなります。うがいと手洗いを習慣付けるようにしましょう。また、規則正しい生活でウイルスを寄せつけない強い体を作る事も大きな風邪予防になります。家族みんなで気を付けていきましょう。

### せっけんで 手を洗う



### ガラガラうがい



### 3食しっかり食べる



### 早寝早起き



## おむつかぶれと カンジダ性皮膚炎

おむつかぶれは夏の蒸れる時期になるイメージがありますが、乾燥の時期にもなります。肌が乾燥し、肌荒れを起こしやすい事が原因です。

「おむつかぶれ」によく似た症状で「カンジダ性皮膚炎」があります。自己判断で間違ったケアをすると悪化してしまう事もあります。受診し、正しいケアをしましょう。

### カンジダ性皮膚炎

**原因** カビの一種カンジダ菌が、またやおしり等のこすれやすい部分に感染して炎症を起こす。

**症状** おむつが当たらないまたの奥やおしりのしわなどにも、赤い発しんや、皮がむけたような湿疹ができ、ただれる。

**ケア** 病院で処方された薬を塗る。おむつかぶれの薬を使うと悪化する事もあるので注意する。処方された薬は決められた期間塗り続け再発を防ぐ。

当園ではありませんが、町内の保育施設でりんご病が流行しています。

「りんご病」というと可愛いイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

- 症状**
- 頬がりんごのように赤くなり、盛り上がる。
  - 腕・足・おしりにも発疹が出る。
  - 熱があまり出ないが、風邪に似た症状が出る事がある。
  - 発疹はかゆみを伴う事もある。

- ケア**
- 症状が良ければ特別な治療は必要ない。

症状が出た時点ではすでに感染力はないので、登園停止の感染症ではありません。

妊婦がかかると胎児に影響が出る事があります。注意しましょう。

