



ほけんだより

あけましておめでとうございます。いよいよ新しい1年を迎える準備が整いました。
元気に過ごすために、食事・運動・睡眠・子どもの生活リズムを整えながら過ごしましょう。
年末年始は初詣や買い物など外へ行く機会も多くなります。帰宅後のうがい・手洗いをしっかりと行い感染症
予防に努めましょうね。

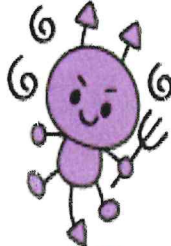


かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。
そろそろ流行が気になります。日ごろから
予防を心がけて元気に冬を過ごしましょう。

かぜの予防6か条

- ① うがい・手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人混みを避ける



おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性腸炎は、
ノロウイルスやロタウイルスなどに
よって感染します。家庭でも二次感染
予防のためにおう吐物の処理に留意下さい。

- ①窓を開けて使い捨ての手袋をつけ、
使い捨ての布などでおう吐物を
周辺から拭きとる。
- ②次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を
薄めた消毒液で、おう吐物のあった
部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋
に入れ、それらは消毒液をかけてから
密閉して捨てる。
- ③おう吐物のついた服は85℃以上の熱湯に
1分間つけてから洗濯する。



スキンケアはできていますか？

子どもは、肌のバリア機能が未発達の為
乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われる為
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。
皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなる事で外からの
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
塗り血行を良くすることです。
ただ、切れた部分から細菌感染を起こしてジュクジュク
してしまうことがありますのでその場合は、皮膚科受診
をしましょう。



12月の園児休み報告

育心保育園

発熱:16名・21日休み 感染性胃腸炎:9名・25日休み
アデノウイルス:1名・3日休み 中耳炎:1名・4日休み
咳・鼻水・鼻づまり:4名・6日休み 突発性発疹:1名・2日休み
下痢・嘔吐・腹痛:14名・19日休み

美童保育園

発熱:7名・9日休み ヘルパンギーナ:4名・4日休み
風邪:1名・1日休み

