



ほけんだより 1月



2022年1月
緑の家保育園

あけましておめでとうございます。今年も健康で元気で楽しく過ごせるように、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。昨年は胃腸炎の発症、流行がありました。冬期は引き続き胃腸炎に注意していきましょう。また乳児クラスでは手足口病も大流行しました。1月になるとインフルエンザやRSウイルス感染症の流行が予想されます。基本の感染症予防対策で予防に努め、感染症には早期対応で拡大を防いでいきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

●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（もしくは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（できればふた付き）に捨てましょう。

寒い時期になり咳をしている子ども達も多くみかけます。保育園での集団生活では、感染が大きく広がるのが考えられます。感染拡大防止のためにも、子ども達に「咳エチケット」についてお話しをして伝えて行く予定です。ご家庭でも指導・ご協力をお願いいたします。

冬場は特に子どもたちの手がしもやけやあかぎれで荒れてしまっているのをよく目にします。

特に乳児は冬場だけではなく、一年を通じたスキンケアが欠かせません。

医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもいいでしょう。

しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。

