



こども園ほけんだより

1月号

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせたでしょうか？

毎日の冷え込みで体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に気をつけて、楽しい園生活が過ごせるよう、精一杯サポートしていけるよう努めていきたいと思っております。今年もよろしくお願い致します。

家庭でできるかぜ予防法

発熱、嘔吐を伴う風邪が流行しています。
家庭でできる予防法を実践し、かぜに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと
せっけんを使った手洗いを
習慣にしましょう。



室内の温度・湿度を チェック！

室温 25～27℃、湿度 60% 前後が目安です。特に乾燥には
要注意。加湿器などをじょうずに
使いましょう。



外出時にはマスクを！

感染予防にもなりますが、マスク
のもっとも大きい効果は、ウイル
スをまき散らさないことです。



規則正しい生活を 心がけましょう！

- ★早寝・早起きをしよう！
- ★3食バランスよくとろう！
- ★朝食後に排便を促そう！
- ★寒さに負けず戸外遊びを楽しもう！



アロマを活用して 親子で楽しくかぜ予防

ユーカリやラベンダーなどのオイルは
殺菌作用、空気清浄作用に優れて
いると言われています！
自宅で香りを楽しみながら、かぜ予防
と症状の緩和につながると
いいですね。

～お知らせ&ご協力願～

- 夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、医師の診察を受けた方がいいのかなど、判断に迷ったときなど、お子さんの急な病気に困ったらまず #8000 を利用してみたいはいかがでしょうか。

小児救急電話相談連絡先: #8000 (固定電話・携帯電話から利用可能)

ダイヤル回線や#8000 をご利用いただけない地域からおかけの場合は、「098-888-5230」へおかけください
相談時間(※平成 30 年 10 月 1 日から以下に変更となります。)

平日 午後7時～翌朝8時 / 土日・祝日・年末年始 24 時間対応 / ※年末年始は 12 月 29 日～1 月 3 日

- インフルエンザや胃腸炎などが近隣の保育園、幼稚園・小学校にて流行中です。発熱や下痢・嘔吐などの症状が見られる場合には、ご家庭にて安静に過ごし、感染拡大予防のためにも症状が安定するまでは家庭保育のご協力をお願いします。
- 今年も1年間、子どもたちが元気に快適な園生活が過ごせるよう、園とご家庭の保護者の皆様との連携がスムーズに行えるよう、ご協力よろしくお願い致します。