



こども園ほけんだより

2月号
R2.2.1



2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が楽しみです。

子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全ての外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

インフルエンザが気になる季節

中部保健所管内で注意警報が発令されているインフルエンザ。園では感染予防、二次感染の拡大

予防のため手洗い、うがいを心がけています。インフルエンザにかからないために、日ごろの生活リズムを整え、予防を心がけましょう。

- ・外出後はうがい、手洗いをする
- ・早寝早起き、3食バランスのとれた食事をこころがける
- ・適度な湿度、換気を心がける

インフルエンザの主な症状に発熱がありますが、1日高熱が出て翌日には平熱に下がっていたり、または、微熱が続いている状態でもインフルエンザに感染していることが考えられます。そのため、症状がみられる場合には、感染拡大予防のためにも、必ず受診をお願いします。インフルエンザは一度感染しても、また別の型に感染する可能性もあるため、普段から予防対策を心がけましょう。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動かせません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であっただのコツ

肌着を着る
(綿 100%がお勧め)



+



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



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 人込みを避ける

～ご協力願～

★冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。特に子どもは肌のバリア機能が未発達なため、大人に比べ、荒れやすいです。園でも日常的に子どもたちのスキンケアに気を配っていますが、ご家庭でも、外出前後やお風呂上り、就寝前などに保湿ケアを心がけていただくよう、お願いします。

快適な日常生活が過ごせるよう、ご協力お願いします。

★寒さと共にお薬を飲んでいる園児が増えていきます。誤薬防止のため与薬カードの記載、お薬の説明書の持参、容器などへの名前の記入が無い場合は投薬できません。

また、受診の際に朝晩の投薬にさせていただけるよう主治医の先生とご相談ください。ご協力よろしくをお願いします。