

# ほげんだん 1月

平成 31年 1月  
松ヶ本認定こども園  
保健室

平成も残りわずかとなりました。日に日に寒くなり部屋にこもりがちですが、子どもたちは元気に園庭を走り回っています。新しい年は、大型連休もありますね。普段一緒にできない遊びをぜひして頂き、子どもたちの元気なパワーを貰ってください。笑顔があふれる1年になりますように。

今年『亥年』。イノシシの肉には万病を予防すると言われており、イノシシは『無病息災』の象徴とされているそうです。12月は茨木市でノロウイルスをはじめとした感染性胃腸炎が流行しました。そしてインフルエンザの報告も少しずつ聞いています。イノシシのパワーで風邪知らずの1年にしたいものですね。



子どもが発熱…見る人がいない！そんな時は

登園時 37.5℃以上の熱がある場合は、登園を控えて頂くようご協力してもらっています。子ども園でもインフルエンザAの発症報告が出てきました。熱が1度出て下がってもインフルエンザの可能性がります。症状の出方も様々です。発熱時は自己判断せず、医療機関を受診し診断してもらいましょう。投薬時期を逃すと症状が長引き、登園できないのはもちろん、お子さま本人がしんどく、合併症を発症させるリスクも上がります。どうしても身内の方に頼れない時は「病児保育」や「ベビーシッター」などを利用することも考えてみてください。事前申し込みや登録が必要な場合があります。子どもは病気をして強くなります。保護者の方も、慌てないために準備が必要かもしれませんね。

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

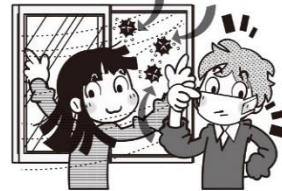
### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

### インフルエンザ 流行中



## 1月の 行事予定

- 8日(火) 身体計測0・1歳
- 9日(水) 身体計測2~5歳

感染性胃腸炎時はご理解・ご協力頂きありがとうございました。

手洗い・うがい!!  
規則正しい生活を!!

登園時には「意見書」が必要ですよ

## 合言葉は「お・か・め・クリーム」

空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。「お・か・め・クリーム」でケアしよう!

- |      |                |                                                                    |
|------|----------------|--------------------------------------------------------------------|
| お    | お風呂はぬるめで短時間    | 熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39~40℃、湯船にかかる時間は15分ほどを目安に。 |
| か    | 加湿器で湿度を50~60%に | 暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない時は、ぬれタオルや水を入れたボウルを置いて。                        |
| め    | 綿の肌着を          | アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめ。                |
| クリーム | クリームで保湿        | お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。                                   |

## かさかさの肌

寒い日が多くなり、カサカサ肌の子どもが目立ち始めました。かゆくて引っ掻いた跡がある子、ひび割れて出血し痛がっている子。外遊びの好きな子どもたちは乾燥しやすい環境なのも確か。しかし、保湿で改善される肌は沢山あります。ぜひ、冬だからと諦めずにお子さまとスキンケアのスキンシップを沢山取ってあげてください。

