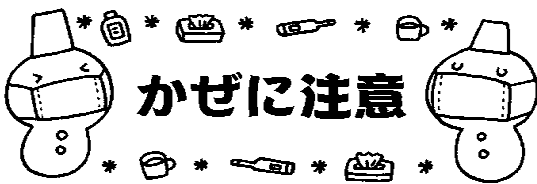


ほけんだより

令和 4年2月
玉島保育園



2月は「立春」と言われ暦の上で春を意味していますが、まだまだ寒さは続くと思われま
す。身体が冷えると、免疫力も下がり感染症にかかりやすくなります。ここ2年程は、新
型コロナウイルスが流行し、インフルエンザの流行が見られていませんが、ウイルスは湿度
40%を下回ると活性化し、暖房をつけている部屋は乾燥します。加湿器の使用や、洗濯物を部屋に干したり工夫し乾燥に気をつけましょう。



鼻やのどにウイルスや細菌が感染し炎症をおこすものを総称し「風邪」と言います。風邪が長引くと、中耳炎・気管支炎・肺炎と様々な病気を併発してしまう事もあります。体調が優れない時には、無理をせずに安静にし長引かないように気をつけましょう。また登園前夜・登園の朝に発熱・体調不良かと思われる時は、必ず保育士に伝言かノートに記載をお願いします。

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることで、手足の指が赤く腫れたり、患部の痒み、皮膚のあかぎれ等が起こります。予防する4つの「し」を覚えましょう。

①芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり温かいものを食べて、体の芯から温めましょう。

②しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクが高くなります。外出時は、マスク・マフラー耳当て・帽子で暖かく。

③湿気を避ける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えが余計にひどくなります。

こまめに取り換えましょう。

④締め付ける靴をはかない

きゅうくつな靴を履くと血流が悪くなります。

2月の予定

2月8日(火) 2・3歳児身体計測
2月9日(水) 0・1歳児身体計測
2月10日(木) 4・5歳児身体計測
2月21日(月) 5歳児聴力検査
2月24日(木) 4歳児聴力検査



お詫び

1月19日に予定していました内科健診ですが、現在コロナウイルス感染拡大している為暫く延期させていただきます。健診日程が決まり次第お知らせさせていただきます。



お知らせ

コロナウイルス感染に伴いマスクの着用をお願いしていますが、布マスクのウイルスカットの効果が低いと言われています。布マスクを使用されている方は、きちんとサイズが合っているか、鼻や口が隠れているか確認の上、新しく購入をお考えの場合は、不織布のマスクをお勧めします。