



1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった…というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

12月のこどもの健康

(11月26日～12月25日まで)

- * 感染症・・・溶連菌感染症・・・5名
りんご病(伝染性紅斑)・・・1名
水疱瘡・・・1名

インフルエンザ流行期に入りました！
もしインフルエンザに感染したら・・・
発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで登園停止になります。

登園許可書が必要になりますので、診断
されましたら、保育園へご連絡ください。

＜冬に感染症が増えるわけ＞

- ウイルスが強くなる
ウイルスは低温、低湿を好み冬になると夏より長く生存できるようになり感染力を強めます。
- 人の免疫力が低下する
低気温で体温が下がり免疫力が低下します。また、喉や鼻も乾燥しウイルスが付きやすくなります。
- 飛沫感染の範囲が広がる
外気の乾燥によって、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスが遠くまで飛ぶようになります。

**手洗い・うがい・マスク・加湿・水分補給
を心掛けましょう！**

冬のスキンケア対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもの皮膚は薄く、バリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。

皮膚のバリア機能を保持することでアレルギー予防になるともいわれています。皮膚のバリア機能が失われていると、そこから、いろいろなものが侵入してアレルギーを発症することがあるからです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

◆大事ななのは、清潔と保湿！

清潔にするといっても、皮膚の洗いすぎには注意。お風呂では石けんやボディソープを必ず泡立て、ゴシゴシこすらないよう優しく洗いましょう。

そしてお風呂から上がった後、できるだけ早く保湿してください。クリームなどは、肌がしっとりするくらい、たっぷりと塗って下さい。

テカるほど、あるいはティッシュペーパーがくっつくほど塗るのが良いそうです。

冬は1日2回、朝夕に塗ると効果的でしょう。



今年もよろしく

お願いします。



お願い

- 嘔吐や下痢で汚れた衣服等は、二次感染予防のためビニール袋に入れてそのままお返しさせていただきます。ご協力をお願い致します。



※感染性胃腸炎には、加熱や塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）が有効です。
洗濯用ワイドハイターは酸素系なので効果がありません！

