



# 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。

## 感染症に気を付けよう！！

保育園では感染者情報収集システムに基づき、園だけではなく周囲の感染者情報を1週間ごとに掲示しています。  
どんな感染症が増えているか見ていただき、症状がある場合は早めの受診をお願いします。  
感染性胃腸炎やインフルエンザが猛威を振っていますが溶連菌やマイコプラズマ感染症などの気管支系の疾患もふえているようです。  
また、おたふくかぜの発症もまだまだ続いているようです  
ご家族皆さんの体調管理に十分気を付けるようにしましょう

## 家庭でできる感染予防

いろんな感染症ががまやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルス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。



### 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、ウイルスをまを散らさないことです。



### 室内の温度・湿度を チェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをこまめに使しましょう。



## 冬の乾燥肌対策



- ・石鹸は低刺激のものを使用し、しっかり洗い流します
- ・こしこしこすらず優しく洗います



お風呂のお湯をゆめめ(38℃～39℃)に設定し、長湯は避けましょう



入浴後、水分が蒸発する前に保湿をしましょう。

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。