



社会福祉法人 今川学園  
今川学園園長 篠瀬実千代  
令和6年1月15日

# 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！！

保育園では保護者の方からの感染症の発生の報告を受けた場合、サイネージに掲示をさせていただいています。また、コドモンアプリにも送信させていただいています。

どんな感染症が発生し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。

その際、園で発生している感染症についてかかりつけ医に伝えていただきますようお願いいたします。

寒い日が続きますが、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

いろんな感染症がはやっています。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、ウイルスをまき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いましょう。

## 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  
・こしこすらず優しく洗います



お風呂のお湯をぬるめ(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。