



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。感染性胃腸炎が猛威を振るっていますが、そろそろインフルエンザも流行しだしているようです。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 18～19℃、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

お風呂にはいるとき

石けんは刺激の少ないものを



シャワーですませず、お風呂にゆっくりつかりましょう



ごしごし洗わず、やさしく洗いましょう

出たあとのケアには、クリームなどの保湿剤を（使用法を守りましょう）



部屋の乾燥には

部屋の中に、ぬれたタオルや洗濯物を干すと乾燥を防げます。暖房もひかえめに



そのほか

不規則な生活をせず、ストレスをためないようにしましょう



◎子どもは、アレルギー（アトピー）の場合もありますので、「おかしいな」と思ったら、お医者さんに相談しましょう。

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。