



社会福祉法人 今川学園
今川学園園長 篠瀬実千代
平成31年1月7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。
インフルエンザ・感染性胃腸炎が増えてきていますが、アデノウイルス・溶連菌やみずぼうそう、おたふくかぜなどの疾患の発症もみられます。
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。

12月12日に園医のほざわ歯科クリニックの先生が来られて、3歳から5歳児対象にフッ素洗口を行いました。

フッ素液を口に含み30秒間くちゅくちゅと上手にできていましたよ。

フッ素だけでは虫歯を予防できません。まだまだ自分で磨いても磨き残しのある子どもたち、保護者の方がしっかりと仕上げ磨きをしてあげてくださいね。

