

1月



保健だより



2019年1月4日
保育園夢未来 二俣川園

あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。
空気が乾燥するこの季節は、感染症が流行しやすいので引き続き、手洗い・うがいの徹底と外出時や公共の場所でのマスクの着用など、予防を心がけていきましょう！
寒くなり、子どもたちのほっぺも手もカサカサしています。冷たい風にあたると、カサカサが増し、乾燥した皮膚はひび割れ、出血を伴うこともあります。『子どもは風の子』とは言いますが、昔とは違い気候も不安定な今日は、大人が気付いてケアをしてあげることも大切です。カサカサがひどくなる前に、クリームやベビーオイルを塗ってあげましょう。ひどくなると病院に行かなくてはなりません。外出時や手洗いの後には、保湿する習慣をつけていきましょう。また、クリームなどを塗って保湿するだけでなく、水分補給をする事も大切です。

乳児医療証・保険証 有効期限について

ご提出頂いている乳児医療証・保険証の有効期限を再度ご確認ください。乳児医療証は誕生日の月で有効期限が切れます。

★新しい乳児医療証・保険証が届きましたらコピーを速やかに提出してください。



～地域で流行している
感染症～
インフルエンザ・胃腸炎
ノロウイルス・結膜炎



寒くなってくると、暑い時期に比べ水分を取る事が少なくなってきます。しかし、冬は乾燥の季節。喉が渴いていなくても体は水分を欲しているんです！

風邪対策の王道でもある、うがい・手洗いに加えて《水分補給》も大事な予防策の一つです。

風邪やインフルエンザの原因になるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。

反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下するといわれています。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、

侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう！



水分と、十分な休息を
しっかりととり、
早く治しましょう☆



子どもの手は様々な物や人を触ります。体の中で一番不衛生な場所と言っても良いでしょう。その先端にあるのが“爪(ツメ)”です。爪の中には目に見える土やクレヨン、目に見えない唾液やほこりが、沢山詰まっています。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまいます。日常の手洗いで落としきれない汚れは、入浴の時間にゆっくり清潔に落としてあげましょう。また、こまめに爪を切ってあげることも大切です。



爪(ツメ)のお話