

ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。厳しい寒さが続き、体調を崩しやすくなる時期です。気持ちも新たに健康管理に留意しましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

お正月気分から生活リズムを立て直そう

長いお休みが続くと、生活リズムが乱れがちです。休み中も早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを崩さないよう気をつけましょう。

- 早寝・早起きしよう
- 食事は3食バランスよくとろう
- 朝食後に排便をしよう
- うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう

感染性胃腸炎に注意しましょう

冬場に流行する感染性胃腸炎、園でも12月に嘔吐や下痢などの症状でお休みする子どもさんが増えました。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると嘔吐や水のようなひどい下痢が続きます。感染力が強いので、嘔吐や下痢の症状が治まっても一日は自宅で様子を見ていただき、いつもどおり食事ができるようになってから登園するようにしましょう。

おう吐・下痢のケア



吐き気が治ったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

～嘔吐物の処理について～

ウイルス性胃腸炎をおこすノロウイルスやロタウイルスにはアルコール消毒は効きません。嘔吐物や下痢がついた服や床は必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。また、処理をするときはマスクや手袋を着用し、二次感染の予防に努めましょう。



他の感染症にも要注意!!

これからの季節、まだしばらくは風邪やインフルエンザ、胃腸炎などほかの感染症にも注意が必要です。保育園は集団生活の場です。感染を拡げないためにも発熱や発疹、嘔吐などの症状がでた場合は早めに病院を受診し、診断を受けていただきますようお願いいたします。



冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。肌のバリア機能が未発達の子は、食べ物のカスや服の摩擦や湿度の変化など、ちょっとした刺激で肌荒れをおこします。肌の乾燥に気づいたら、ベビーローションや保湿クリームなどをしっかり塗り、保湿してあげましょう。



外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。