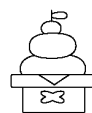


# ほけんだより 1月

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も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。2025年が子どもたちにとって幸せな一年になりますように…。本年もどうぞよろしくお祈りします。



## お正月気分から生活リズムを立て直そう



3学期がはじまりましたが、まだ冬休みのリズムを引きずっていませんか？ ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようがんばりましょう。

- 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



..



## アデノウイルス感染症について

先月、園ではアデノウイルスに感染する子どもさんがいました。アデノウイルスは型が多く、型によって咽頭炎や結膜炎など、現れる症状が違ってきます。感染力がとても強いので、熱や目やになど主な症状が消失した後、2日間は出席停止になります。発熱がなく、目やにや充血などの症状で眼科を受診し、結膜炎と診断された場合、その原因がアデノウイルスか否か、きちんと検査していただきますようお願いいたします。※登園の際は、医師が記入する意見書の提出をお願いします。

### ～家庭内感染にも注意しましょう～

- ・タオル等の共有はしない
- ・こまめに手を洗い、汚れた手で目をこすらない
- ・感染者のお風呂は最後に入る

感染してしまったら、医師の許可が出るまで、園をお休みします



## 引き続き

### インフルエンザに要注意!!

インフルエンザにかかる子どもさんが増えてきました。インフルエンザの症状は、高熱、頭痛、関節痛などですが、予防接種を受けている場合は、発熱もなく症状も軽くすむ事があります。子どもさんの様子が、なにかいつもと違うな？と感じたら、受診、検査されることをお勧めします。



インフルエンザは感染し、5日を過ぎてかつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは園はお休みします。

## 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。