



ほけんだより



中妻子供の家保育園
2022/1/4 発行

新年あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。今年も元気で健康に過ごせるように、生活リズムや食事・睡眠・運動のバランスを整えて、病気に負けない体づくりを心がけましょうね。



「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

- かぜ**は、細菌やウイルスなどが原因です。微熱、のどの痛み、くしゃみ、鼻水が主な症状です。
- インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因です。40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛など全身症状を伴います。

家庭でできる感染症予防

室内の温度・湿度
をチェック



外出時にはマスクを



うがいと手洗い



～ インフルエンザに感染した場合の登園停止期間 ～

「発症から5日が経過し、かつ、解熱後3日経過するまで」となっています。抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、感染力が弱くなるまで登園を控えることで蔓延防止につながります。

冬場の

子どもの肌 カサカサ注意

最近、子どもたちの肌の乾燥が気になるようになりました。乾燥がひどくなると、ついついかきむしってしまう子もいます。ひどくなる前にケアをしてあげたいですね。

- 加湿器等を利用する。
- 皮膚のバリア機能を保つため、体を洗いすぎないように気をつけましょう。
- 水分補給はたっぷり、こまめにとりましょう。
- 入浴後に保湿クリームを塗るのも効果的です。



おしらせ



12月の感染状況

かぜ
(咳、鼻水、熱、下痢等)
9名
12月23日現在

歯チェックがあります

★1月24日(月) 9:30~

りす・うさぎ・ぱんだ組

★1月27日(木) 10:00~

ひよこ0・ひよこ1・ひよこ2組

