

1月 ほけんだより



令和2年1月6日発行

明けましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。家族みんなが健康で笑顔で過ごせる1年にしていきましょう



<冬の感染症予防のために再確認>

- 1・人混みを避け、外から帰ったらハンドソープでの手洗い、うがいをしましょう（ブクブクうがいの後にガラガラうがい）。
- 2・寝不足は大敵です。睡眠を十分にとりましょう。
- 3・室内の乾燥、室温に注意し、換気を心掛けましょう。（室内環境：室温 20℃・湿度 50～60%）

★登園には意見書が必要です★ *ご家族でも診断された方がいたら連絡をお願いします。

- インフルエンザ → 登園の目安・・・発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過してから。
（潜伏期間 1～4日）
- ロタ・ノロ・アデノ → 登園の目安・・・嘔吐、下痢等の症状が治まり、24時間経過し普通の食事がとれるようになったら。
（ロタウイルス 潜伏期間 1～3日） （ノロウイルス 潜伏期間 12～48時間）

子どもは体調が悪くても上手く言葉で訴えることが出来ません。元気そうにしている時でも熱がある時はゆっくり過ごしましょう。

体調が回復している途中のまだ抵抗力のない時に集団保育に入ることによって再び感染症にかかってしまう事があります。少なくとも丸一日は熱が上がらない事を確認してから登園しましょう。



年未年始と楽しい事が続いたと思います。生活リズムが乱れがちだったと思いますがいかがでしょうか。風邪予防のためにも生活リズムを整え冬を乗り切りましょう。

また、冬は乾燥します。子どもの肌はとてもデリケートです。保湿剤を塗るにはタイミングが大事です。角質層が潤っている時に保湿剤を塗って水分を閉じ込めてしまうのが上手な使い方です。お風呂上りなら汗が引いた後10分以内のまだ肌が湿り気をおびているうちに塗りましょう。

12月の感染症

中耳炎
胃腸炎
インフルエンザ A 型
(3名)