

1月 ほけんだより



令和3年1月4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年にしていきたいと思います。

子ども達が健やかに成長する為には「親からの愛情」「適切な運動」「調和のとれた食事」「十分な休養・睡眠」です。家族と一緒に過ごし、愛情をいっぱい注がれることで体も心も成長します。そして、ウイルスに負けない丈夫な体作りをしましょう。本年も感染症対策をしっかり行っていきます。



<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%）
- 4・粘膜を丈夫にするビタミンが不足しないようにしっかり野菜や果物を食べましょう。
- 5・温かいものを食べたり飲んで体を温めましょう。また、運動などで身体を動かしましょう。

★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）

また、コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染拡大を防ぐため呼吸器症状や体調不良がある場合、お迎えをお願いすることがあります。ご協力をお願い致します。

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。



年末年始はご家族そろってゆっくりされましたか？生活リズムが乱れがちになりますがいかがでしょうか。感染症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切です。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…1名
* 鼻水や咳等の風邪症状の子が多くいました