



ほけんだより



1月の感染症

突発性発疹……………1名
インフルエンザA……………2名

寒くなり、0～2歳児を中心に体調を崩す子が増えてきました。家族に感染者が出た等の報告、体調不良時のお迎えなど、保護者の方々に早めの対応をして頂き、保育園内の感染は最小限にとどまっています。

ご協力ありがとうございます（^^）
引き続き、手洗い、うがいを中心に感染予防に努め元気で楽しく過ごしていきましょう♪

令和2年 2月 白鳥保育園 看護師



2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。成長とともに子どもたちが楽しく過ごせるよう祈っています。

かぜ予防の基本 うがい

ブクブク



ガラガラ



うがいは、口の中やのどについた風邪の菌などを洗い流します。まずはブクブクうがいで、口の中をゆずぎます。次にガラガラうがいでのどの奥についた菌を洗い流します。

かぜをひいてしまった時には？

かぜの場合、鼻水やくしゃみ、のどの痛み、せきなどが主な症状ですが、発熱や頭痛、下痢などを伴うこともあります。軽くすむ場合も多いのですが、油断すると悪化して、中耳炎や気管支炎などを起こすこともあります。

体調が悪い場合には、病院受診し、子供のペースで休息を取ったり食事をとったりして、家庭保育でゆっくりと過ごし、早めに対応をおすすめします。

薄着で過ごしましょう

気温が下がってくると、厚着をさせてしまいます。でも、子どもは少し動くと汗をかいてしまうこともあります。

薄手の服を重ね着して、自分で調節できるようにしましょう。



冬は家庭で皮膚の保湿を！

大人も子供も秋から冬にかけて皮膚が乾燥しがちです。ひどくなると、カサカサになって粉をふいたように白くなります。また、皮膚が乾燥すると、かゆみを伴うこともあるため、掻き壊してしまい、さらにひどい状態になることもあります。

そうならないためにも、入浴後や朝の着替えの時などに、こまめに保湿剤を塗るようにしましょう。

