



1月のほけんだより



2020/01/06

発行

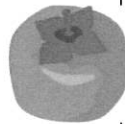
新年あけましておめでとうございます。良い年末年始が過ごせましたか？

去年は早くからインフルエンザの流行期に入り、園でも例年より早くに罹患児がでています。毎年1~2月が多く発症していますので、手洗い・うがいをし、睡眠・栄養をしっかりと免疫力を高めていきましょう。

〈インフルエンザ情報〉

・すみれ、ひまわり 各1名 A型

『柿タンニンがインフルエンザウイルスを死滅させる』



とテレビ番組で紹介されていました。柿の果肉の黒い部分が柿タンニンだそうです。柿はビタミンCがトップクラスで風邪予防にも良いようです。子どもたちは食べることの少ないと思われる果物ですが、試してみてもよいかもしれませんね。

林修の今でしょ！講座より

『朝の検温のお願い』

インフルエンザのお子さんが出てきましたので、子供たちの体調把握のため3月末まで毎朝自宅での体温測定をお願いします。れんげ〜ひまわり組は連絡板に記入欄を設けますので記入をお願いします。

在園のお子さん以外でご家族がインフルエンザに罹患した場合も保育園にお知らせください。



〜冬場の衣類〜

先月はスキンケアについて書きましたが、冬の空気の乾燥や暖房も乾燥肌の原因になります。乾燥しやすい肌の上に裏起毛などの生地の衣類はかゆみのもとになります。保育園内は床暖房があり、室内も20度前後に保つようにしていますので、厚着にならないようにしましょう。保温は肌着で。肌着を着ると4℃位違うと言われています。半袖で良いのでしっかりした生地で首元が大きく開いていないものが良いです。

〜しもやけ注意〜

寒さにさらされると、皮膚の血行が悪くなり、しもやけが起こることがあり、子どもや女性に多く、保育園でも時々足の指などしもやけのお子さんがいます。

(症状)・手や足が全体に赤く腫れている

- ・手足の指、手のひら、足の裏やふちに赤い発疹がある
- ・暖かい時は痒く、寒い時は痛くなる
- ・手足の指が赤黒く変色など

*洗うときは熱いお湯ではなくぬるま湯で洗いましょう。軽い場合は市販の塗薬での対処でも構いませんが、改善しない場合は早めに受診しましょう。