

# 1月のほけんだより

令和5年1月1日 あいあい鳳保育園

あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。年末年始は、いかがお過ごしでしたか。お出かけしたり、家族で楽しい時間を過ごされたことでしょうか。今年はずさぎ年。うさぎの様にぴよんぴよん飛び跳ねるくらい元気いっぱいにご過ごせるよう、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## カゼ・感染症

年末年始は、お正月で親戚とあったり、帰省や外出など、人と交流する機会が多くなります。感染対策を講じながら過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行にも注意が必要です。顔色が悪かったり、発熱が持続している、飲食が十分に摂れない、呼吸が荒くなっていたり、ぐったりしている場合など、体調がすぐれない場合は、医療機関を受診するようにしてください。

また、各ご家庭にあるコロナ抗原キットを用いて検査をされる場合は、必ず国が承認している抗原検査キットを使用するようにしましょう。



## 手洗いで感染症予防

《こまめに手洗いで、予防していきましょう。》



外から  
帰った後



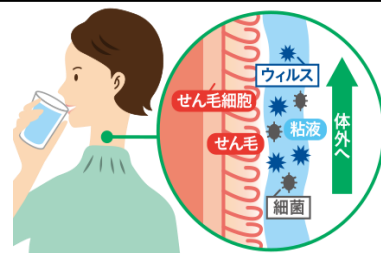
トイレの後



せきやくしゃみ  
をした後

## 水分補給でカゼ予防

鼻やのどの粘膜には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体外に運び出されます。空気が乾燥している冬に水分が不足すると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなり、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。冬もしっかり水分補給をし、カゼ予防をしましょう。



## 気をつけたい肌トラブル

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。乾燥肌になると、痒くて掻きむしむってしまい、それが傷になってしまうことがあります。たっぷり保湿してあげましょう。入浴後の肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分が閉じ込められて効果的です。

また裏起毛の服など、厚着をしすぎと蒸れの原因にもなります。直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧めです。ポリエステルなどの合成繊維は皮膚を刺激して痒みの原因になってしまいます。



今月の保健行事

- \* 乳児身体測定 (0~2歳児)・・・13日(金)
- \* 幼児身体測定 (3~5歳児)・・・12日(木)

今年もよろしくお祈りします