



令和6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。本年もよろしくお祈りします。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。今年辰年。竜のように力強く、元気で病気やケガを吹き飛ばせるように規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

カゼ・感染症

どんなに気をつけていても風邪をひくこともあります。長引かせないように過ごし方を工夫し、早く回復できるようにしましょう。

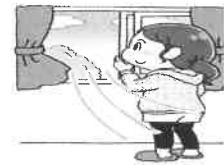
- *たっぷり寝て、身体を休息する。
- *加湿をし、ウイルスの過ごしやすい環境を排除する。
- *食欲があれば少しでも食事をとるようにしましょう。
- *お風呂に入って体を温めて、新陳代謝を活発にしましょう。
- *こまめな水分補給を心掛けましょう。



12月は、インフルエンザの届出もあり、これから様々な感染症が流行してきますので、気をつけましょう。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



定期的な換気をし、空気を入れ替えましょう。こまめな手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。

冬に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、痒くて掻きむしってしまい、それが傷になってしまうことがあります。

入浴後の肌に湿り気があるうちに、たっぷり保湿してあげましょう。角質層に水分が閉じ込められて効果的です。

また、厚着をしすぎる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)・・・11日(木)
- *幼児身体測定 (3~5歳児)・・・10日(水)

12月感染症発生状況

- *突発性発疹症・・・1名
- *溶連菌感染症・・・3名
- *インフルエンザA型・・・2名
- *マイコプラズマ肺炎・・・1名
- *アデノウイルス感染症・・・1名



疾患によっては、登園する際、医師の記入した意見書が必要な場合があります。「主な感染症一覧」を参照するようにしてください。