

2月

ほけんだより

平成28年2月1日

南日野保育園



冬らしい寒さを感じる日が増えてきました。また、インフルエンザが流行り始めましたというニュースも聞かれ始めました。そんな中子どもたちは、雪が降ることを楽しみにしていますが、乾燥からのしもやけやあかぎれの子どもたちも増えてきました。スキンケアにも気をつけていきたいですね。

～健康台帳の追記について～

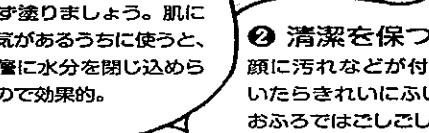
子どもたちの健康状態の把握を行うために、健康台帳の追記を1年に1回行っています。各クラスの懇談会終了後に行いたいと思いますので、懇談会参加の方は「母子手帳」をお持ちください。よろしくお願ひいたします。

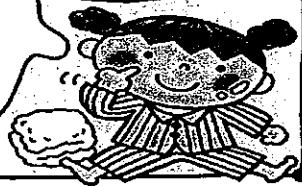
尚懇談会に参加されない方は、後日事務所にて追記をお願いいたします。

2月19日（金）までにお願いいたします。

秋冬のスキンケア 3が条

* *
秋冬の乾燥した空気は、テリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- 
 - ❶ たっぷり保湿
保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
 - ❷ 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではこしこしくらいす、せっけんを泡立て優しく洗います。
 - ❸ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもどり。



かぜからくる
急性中耳炎に注意

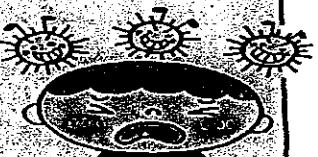
かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

- 鼻水はこまめにとる
 - はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



インフルエンザ"が
はやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！



- A cartoon illustration of a person from the waist up, wearing a white shirt and dark pants. Several speech bubbles and thought bubbles are floating around the person, each containing a symptom label:

 - Top left: 突然の高熱 (40℃前後) (Sudden high fever (around 40°C))
 - Top center: 症状 (Symptom)
 - Top right: 頭痛 (Headache)
 - Middle left: おう吐 (Vomiting)
 - Middle right: のどの痛み (Throat pain)
 - Bottom left: 激しいせき (Severe cough)
 - Bottom right: がんせき (Coughing blood)
 - Bottom center: 嘔水 (Vomiting)

- なるべく人込みを避ける
 - 部屋の湿度は 50 ~ 60% くらいに。こまめな換気を心がける
 - 十分な睡眠、休養をとる
 - バランスのよい食事、十分な水分補給を

登園時には、お医者さんからの登園届が必要です！
また、家族の方がかかりましたら、園にお知らせください。