

1月のほけんだより

看護師 木間

あけましておめでとうございます。

新しい1年が幕を開けました。寒さも厳しくなり空気も乾燥しています。空気が乾燥していることにより、肌や粘膜のバリア機能が低下し、風邪のウイルスやインフルエンザウイルスが体に侵入しやすくなり、感染につながります。空気の換気・加湿と共に手洗い・うがいをしっかり行い、今年も子どもたちが健康で、元気いっぱい楽しく保育園に通えますように、健康管理に留意していきます。本年も宜しくお願ひいたします。

生活リズムをととのえましょう！

年末年始のお休みで、生活リズムは崩れていませんか？

今日からまた、かぜなど引きにくい健康な体を作るために「早寝・早起き・朝ごはん・うんち」の習慣を付けていきましょう。



冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、肌も乾燥する季節です。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため荒れやすいです。清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本となります。保湿剤をこまめに塗ったり、手袋を着用したりしデリケートな肌を守りましょう。



感染経路と予防を知っておきましょう！

接触感染

発病者に接触することで感染

ヘルパンギーナ・手足口病

流行性角結膜炎・感染性胃腸炎

など



手洗いで高い予防効果

飛沫感染

くしゃみや咳などで飛び

散った唾液から感染

インフルエンザ・プール熱

おたふくかぜ など



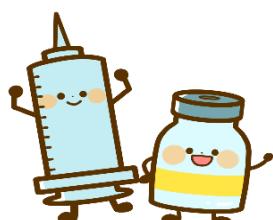
うがいで高い予防効果

空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び

出したウイルスが、空気中に浮遊して感染

麻しん・水ぼうそう など



予防接種および感染者に

近づかないことで予防

12月の欠席状況

- | | | | | | |
|--------|------|----------|------|--------|------|
| ・発熱 | ： 2名 | ・咳・のど・鼻水 | ： 5名 | ・嘔気・嘔吐 | ： 4名 |
| ・下痢・腹痛 | ： 4名 | ・体調不良 | ： | 5名 | |