

ほけんだより

みさと保育所にもインフルエンザがやってきました。低温・低湿はウイルスの大好物です。健康に過ごすためには「たっぷりの睡眠」「しっかりとした栄養」が大切です。手洗い・うがい・マスクの着用などしっかりと予防を行い、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

～インフルエンザに注意しましょう～

くしゃみ、咳などの症状のほか、高熱と頭痛が突然現れたら、インフルエンザの可能性もあります。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。保育所では、手洗い・うがいの励行に加え、加湿器・空気清浄機による湿度調整・空気の浄化に努めています。感染が拡大しないよう早めの対応のご協力をお願いいたします。

＜適度な湿度管理＞

湿度 50～60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをしょうずに使しましょう。



＜手洗い・うがい＞

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



＜咳エチケット＞

咳やくしゃみが直接人にかからないようマスクを着用しましょう。



＜水分補給＞

ウイルスの侵入を防ぐため、こまめに水分補給をしましょう。



- ★ 発症した後5日を経過し、かつ解熱をした後3日を経過するまでは登所できません。
- ★ 医師の記入した登所許可証が必要となります。
- ★ 家族間で、インフルエンザに罹患している人がいる場合、感染拡大防止のため、保育所をお休みしていただくようお願いをしています。ご協力をお願いいたします。

【皮膚のケア】



空気が乾燥すると、皮膚も乾燥し粉をふいたようになってしまいます。また、皮膚が乾燥してくると、かゆみが出てかきこわしてしまうことがあります。そうならないために、お風呂上りや着替えの前に、保湿剤を塗るようにしましょう。

～スキンケア3か条～

- ① たっぴり保湿
- ② 皮膚の清潔を保つ
- ③ 刺激を少なくする
(直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです)



＜やけどに注意しましょう＞

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間触れることを「低温やけど」といいます。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴です。肌が赤くなり子どもが痛がゆそうにしていたら要注意です。寒いこの時期は特に電気ポットのお湯やストーブでのやけどなどが増えてきます。十分に気を付けましょう。

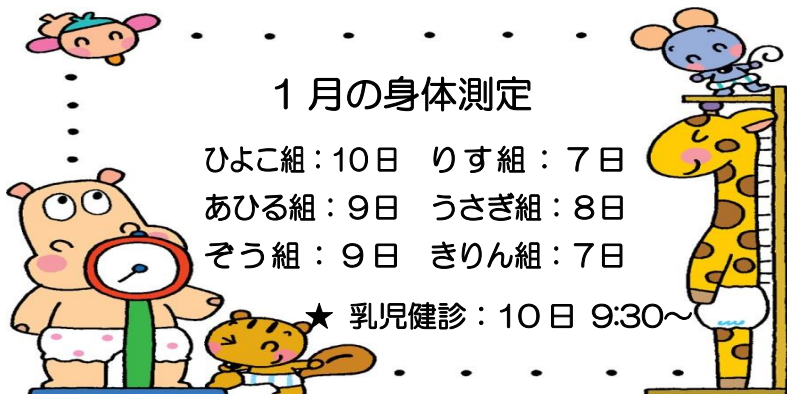


もしも起きてしまった場合には、痛みが和らぐまで流水で冷やします。最低 20分は冷やし続け、その後病院を受診するようにしましょう。

1月の身体測定

ひよこ組：10日 りす組：7日
 あひる組：9日 うさぎ組：8日
 そう組：9日 きりん組：7日

★ 乳児健診：10日 9:30～



12月はインフルエンザの感染報告もありましたが、これからまだまだインフルエンザの流行が予想されます。予防として、玄関に手指消毒を用意していますので、登所時・降所時にお使いください。お熱のお子さんが増えています。連絡してもすぐに繋がらないことがありますので、必ず連絡のつくようにしていただくと助かります。お仕事の都合もあるかと思いますが、お迎えのご協力をお願いいたします。