

2020 1月のほけんだより

認定こども園 あゆのさと
看護師 石黒治美
2020.1.8 発行



あけましておめでとうございます。たのしい年末年始を過ごされたでしょうか？お正月休みは、大人も子どもも生活リズムが乱れやすいですね。これから本格的な寒さを迎えます。1 2月から流行り出したインフルエンザを始めとする冬の感染症も心配される季節です。気持ちも新たに、健康管理に気を配っていきましょう。**年末年始の休み中に、感染症(インフルエンザや感染性胃腸炎など)になってしまったお子さんは、治っていても必ず職員までお知らせ下さい**

感染予防の基本は

手洗い・うがい ですよ！

感染性胃腸炎やインフルエンザなど・・・

感染の心配される季節です。

感染症を予防する生活習慣



薄着のすすめ

最近、子どもたちの着ている物がオシャレになり、厚着になってきました。履き込みの浅いズボンでお腹や背中が出ていたり、裏起毛やボアの付いた服で汗をかいていませんか？

<薄着って大事？>

薄着は、外気温を直接肌で感じる事ができるので、暑さ・寒さに対する皮膚の適応能力を高めます。厚着の習慣がつくと、体はいつもぬるま湯につかっているような状態で、少しの寒さにも抵抗することができず、皮膚の抵抗力がつかなくなってしまいます。

<衣服の着方>

*肌着を着る … 肌着は汗を吸い取ったり、保温の効果もあります。

*肌着は、綿素材の袖なしや半袖がおすすめ。ヒートテックやキルティングの厚地の物は園での活動には不向きです。

*肌着+上衣(Tシャツや体操着など)+上着(ジャンパーやトレーナー)

*重ね着は3枚ぐらいが適当(それ以上は窮屈で動きにくいです)

◎**幼児は、肌着+体操着(+長袖Tシャツ)を基本**とし、気温やその日の活動によって上着で調節するといいでしょう。園では動きやすく、自分で着脱しやすい衣服の着用をお願いします。

フードのついた服は、遊具などに引っかかってからまり窒息やケガをする事故の報告もあり危険です。取り外しのできるものは、フードを外して着用して下さい。

裏起毛やボア生地は、直接肌に当たると、かゆくなったり、湿疹になったりします。こまめに、肌の状態をチェックしてください。

① 手洗い

外出後、トイレ後、食事前に、石鹸をよく泡立てて、手のひらや指先、指の間や爪の中をよく洗い、流水で一分ほどすすぎます。手をふくタオルはこまめに替え、感染した人とタオルをわけましょう。

1 2月上旬、幼児クラスは手洗い教室を行いました。みんな真剣に話を聞いていました。

② うがい

水道水でのうがいでじゅうぶん効果があります。**クチュクチュうがい**をして口の中をすすいだ後、**ガラガラうがい**をすると効果的です。

③ 咳エチケット

マスクによる保温保湿効果が感染予防に役立ちます。咳が出るときは必ず**マスクを着用**して登園しましょう。

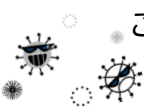
④ 湿度・換気

部屋の中の湿度管理とこまめな換気を忘れずに。インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。感染性胃腸炎でのおう吐やインフルエンザにかかった人のくしゃみ等は、空気中にウイルスがまき散らされるため こまめな換気が必要です。

インフルエンザの罹患状況

(2020.1.7 現在)

こすもす 1名



園内のインフルエンザの流行も、ひとまず落ち着いてきたようですが、これからが冬本番です。体調には気をつけましょう。また、インフルエンザについては、昨年末より**出席停止の様式が変更**になっています。12/20に配布した資料で確認し、間違いのないよう提出して下さい。

