



1月ほけんだよ!



認定こども園
あゆのさと
看護師 雨宮・石黒
2024.1.4

あけましておめでとうございます。たのしい年未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、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。年未年始の休み中に、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ください。



薄着のすすめ

寒さも本格的になり、子ども達も厚着になってきましたが、室内外の温度差があり、衣類の調整が難しい時期ですね。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。

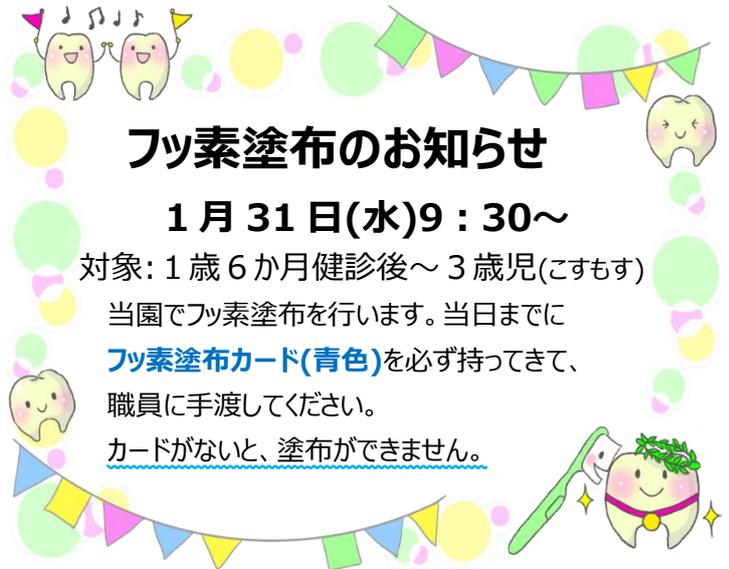
*肌着は、綿素材の袖なしや半袖がおすすめ。保温性を高めたあったかインナーやキルティングの厚地の物は園での活動には不向きです。

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



フッ素塗布のお知らせ

1月31日(水)9:30~

対象:1歳6か月健診後~3歳児(こすもす)

当園でフッ素塗布を行います。当日までに**フッ素塗布カード(青色)**を必ず持ってきて、職員に手渡してください。

カードがないと、塗布ができません。

冬場は感染性胃腸炎が流行しやすく、おう吐や下痢、腹痛、発熱などの症状があります。あゆのさとでは、園内での汚染を"ひろげない"ためにも、おう吐物などがついた衣類は、二重にしたビニール袋に入れて、持ち帰ってもらいます。ご理解とご協力をお願いします。

★衣類を家庭に持ち帰ったら・・・★

*次亜塩素酸ナトリウム液を作る

(ハイター原液 20ml + 水 1000ml)

*その液に衣類を2時間以上、浸け置きする

*浸け置き後、ほかの衣類と分けて洗濯する
処理時には、マスクや手袋を着用し、
処理後は、念入りに手を洗ってください。

お願い

髪の毛の子は、必ず髪を結って登園しましょう。給食時を始め、目や口に入ったり、クラス活動中に髪が引っかかったりします。子どもの髪は細く柔らかいので縛りにくいです。髪ゴム等工夫してほだけないようにしてください。ヘアピンや大きな飾りのついたゴムは誤飲やけがの原因になりますので、使用を控えてください。