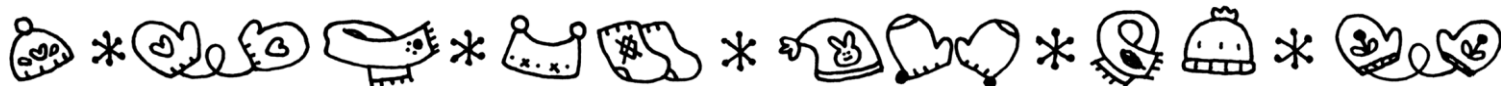


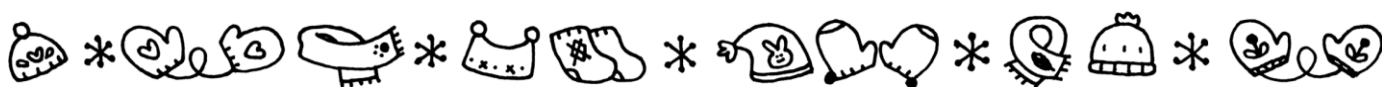


# ほけんだより

両野こども園  
令和2年度  
12月号  
担当：岡田



今年もあとひと月となりました。気温もぐっと低くなり冬の到来です。空気も乾燥したこの時期、風邪をひきやすいので注意してください。衣類は厚いものを着るより、薄手のものを重ね着すると暖かいですよ。薄着は活動するにも楽で、寒さに耐える力をつけると免疫力もアップします！またお肌のケア・爪のケアも重要になります。アレルギー学会の研修で【スキンケア】でアトピー性皮膚炎をコントロールすると喘息症状も軽減するのだそうです。大人も子供も保湿しましょう！



## 感染症が流行する季節です

【急な高熱・全身のだるさ・筋肉痛・悪寒】などがおきたら、インフルエンザを疑ってください。またコロナとの判別が難しいので必ず医療機関へ相談・受診を！！  
まずは「かかりつけ医等にお電話を！」～栃木県だよりより～

インフルエンザについては  
発症日を0日として5日を経過し、かつ解熱した日を0日として3日経過してからの登園となります。あくまでも目安なのでお子さんが元気になっての登園が望ましいでしょう。登園の際はインフルエンザ用の「登園届」が必要です。  
\*ご理解とご協力をお願い致します\*



### 手洗い・うがいは予防の基本

風邪と、コロナと、インフルエンザは咳やくしゃみでウィルスに感染してしまいます。うつさない・うつされない為にも《マスクの着用や咳が出た時に手でおおう。手洗いする》など心掛けましょう。



11/4日 内科歯科健診、27日 尿検査 の実施

ご協力ありがとうございました。

### ～～感染症発症状況～～

流行性角結膜炎・りんご病・溶連菌

感染性胃腸炎にもご注意ください

今年も保健活動にご理解頂きありがとうございました♪

皆様のご健康とご多幸を願っています！良いお年を～

