



ほけんだより

足利両野保育園
平成28年
1月号
担当 看護師



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

1月から2月にかけては、1年中で最も寒さが厳しく、風邪などの病気にかかりやすい時期です。今年も元気で楽しい保育園生活が送れるよう、規則正しい生活習慣を身につけ、戸外でも十分遊び、健康な体力づくりをしましょう。



寒さと乾燥で感染症が増える季節です。

- バランスのとれた食事をする
ビタミンCやAを十分にとりましょう。
皮膚粘膜の強化に効果があります。
- 元気に体を動かす
皮膚や身体を鍛えておけば新陳代謝も活発になり、温度差などの環境の変化に対しても体がすぐに適応できるようになります。
- 早寝・早起きで十分な睡眠をとる
睡眠中に病気から身を守る抵抗力が作られます。
- 室内環境を整える。
喉の粘膜の乾燥は風邪のもとなので、加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりして、湿度は50～60%程度に保ちましょう。
- 手洗いの方法
石けんを良く泡立て、手のひらと甲、指と指との間、爪の間、手首など隅々まで洗いましょう。



○ウイルス性胃腸炎と診断された場合
発症してから3日経過するまで登園を控えて頂く場合もあります。

※登園の際、保護者が記入する「登園届」が必要です。



○インフルエンザと診断された場合は、発熱の症状が出現した翌日より、5日間経過し、6日目より登園可能となります。但し、解熱後 3日以上経過している事

※登園の際、保護者が記入する「登園届」が必要です。

～ミニ情報～

デパートや病院の入り口に良く見かけるようになりました、「アルコールスプレー」一昔はウイルスには効果ない！といわれていましたが、最近ではウイルスにも効果を発揮するアルコールスプレーが出てきました。

新化する商品と進化するウイルス 商品も賢く選んで、上手に使っていきたいですね。