



# ほけんだより

足利両野保育園  
平成29年  
1月号  
担当 看護師  
岡田



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年中で最も寒さや乾燥が厳しく、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しましょう。  
ビタミン群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。
- 元気に体を動かしましょう。  
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りましょう。  
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。

## ～12月感染情報～

- ・りんご病 11件
- ・胃腸炎 2件
- ・インフルエンザ 1件
- ・水痘 6件
- ・帯状疱疹 2件
- ・溶連菌 2件
- ・結膜炎 2件

## ～ミニ談～

舌が1つに対して、耳が2つあるのはなぜでしょうか？ それは『言う』ことの2倍『聴く』ことを心がけるように神様が人間をつかったそうです。コミュニケーションのコツになるかもしれませんね。(o^-^o)k