



# 1月のほけんだより



ながらこども園

令和2年1月6日

あけましておめでとうございます。冬休みの間に楽しい思い出は作れましたか？昨年度は災害が続き、大変な思いをされた方も多かったと思います。園も被災し不便な状態が続いていますが、引き続きお子さんが元気よく、安心して過ごせるよう努力してまいりますので、本年もよろしくお願いたします。まだまだ寒い日が続く、感染症の流行が心配されますが、早寝、早起き、朝ごはんといった基本的な生活習慣を整え、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

保健師 川城 茜

## 身体測定

未満児

1月17日(火)

以上児

1月20日(金)



## ☆ お願い ☆

本年も引き続き、3月末まで健康連絡カードへの記入と提出をお願いいたします。



## カサカサ肌の季節です

空気が乾燥するこの季節は、肌も乾燥し粉をふき、かゆくなったりしますね。掻きむしってしまう前に保湿剤などでケアしてあげましょう。保湿剤はお風呂上りに十分に水分を拭いた後に塗ると効果的です。保湿剤は匂いの少ないものを選ぶようにしましょう。



## 感染性胃腸炎を広げないために

- ・軽い嘔吐、下痢でも感染を疑い、登園は控え、早目に受診する。
- ・発症者が使用したトイレはフタを閉めてから流す。
- ・嘔吐物、下痢を適切に処理、消毒する。



## 消毒方法

- ・台所用塩素系漂白剤(5%) 20ml を 1ℓ の水で薄め消毒液を作る。
- ・嘔吐物や下痢に直接触れないよう使い捨て手袋、使い捨てエプロン、マスクを着用のうえ新聞紙で処理し汚染された場所に新聞紙を広げる。
- ・その上から消毒液をかけ15分放置し、使用したものは袋に入れ密封して捨てる。
- ・汚物で汚れた衣類は塩素系漂白剤 4ml を 1ℓ の水で薄めたものに1時間つけ置き、他の衣類と一緒に洗濯をしないこと。(台所用漂白剤には塩素系でないものもあるので注意してください) また、色柄物の場合は85度以上の熱湯に1分以上浸してください。(やけどに注意) 菌は熱に弱いので乾燥機に入れ、無い場合は日光にしっかりあて、さらにアイロンをあてると良いでしょう。

よう れん きん かん せん しょう

## 溶連菌感染症は 治った後も検査を受けて

溶連菌感染症は、突然の高熱、のどの真っ赤なはれ、かゆみのある発しんが全身に広がるなどの症状が出ます。抗菌薬を飲めば治りますが、大切なのは、症状が治まった10日~2週間後に1回、さらに1か月後に1回、尿検査を受けること。「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するためです。忘れずに受診しましょう。

