



1月のほけんだよ

あけましておめでとうございます。冬休み中はご家族みなさんでゆっくり過ごせましたでしょうか。また体調も変わりなく、元気に過ごせましたか？冬休み中に大きなケガや病気をされた方は、治療が済んでいる場合でもお知らせください。今年も園で元気いっぱいにご過ごせるよう体調管理に留意し、病気をよせつけない丈夫な体をつくっていきましょう。

冬の肌荒れ対策をお願いします

肌がカサカサ乾燥し、かきむしったあとや発疹が出ているお子さんが多く見られます。子どもは肌のバリア機能が未発達で、乾燥が進むとそのバリア機能がどんどん失われてしまうため、発疹やあかぎれなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。日々のケアを心がけ、お子さんのデリケートな肌を守りましょう。

○保湿クリームを塗る

○冬の寒風に地肌をさらさない
(長袖・長ズボンを着用)

○あかぎれになってしまったら…

基本的なケアは、ワセリンなど油分の入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうこともありますので、その場合は皮膚科を受診しましょう。



保健師 牧野 利香



身体測定日



3歳以上児 1/19(火)

3歳未満児 1/21(木)



当日は着脱しやすい服装で、髪を結んでいる場合は頭の上には結ばないようお願いいたします。



感染症の拡大防止に引き続きご協力をお願いします

お子さんとご家族の登園前の体調チェックや体温測定、健康連絡カード(たんぼぼ組さんは連絡帳)への記入について、引き続きご協力をお願いします。

○熱がある場合や熱が下がった後も24時間はご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。

- ◎咳、鼻水等の風邪症状がある場合も登園を控えてください。
※気管支喘息やアレルギー性鼻炎等、アレルギー疾患(疑い含む)で医師の診察を受けている方は、その旨お知らせください。
- ◎同居のご家族も検温を行い、体調に変わったことがあればお知らせください。
- ◎登園前までに症状が治まった場合や週末中も含め、体調に変わったことがありましたらお知らせください。
- ◎3歳以上児のお子さんは、マスクの着用をお願いします。

感染症の流行状況により、上記の内容は変更する場合があります。その場合は、再度お知らせいたします。

「子どもの救急講習会」が開催されました

12月18日(金)、清水三郎医院(茂原市)の清水三郎先生より、地域の救急医療体制や子どもの生活習慣、感染症予防などについてご講演をいただきました。参加された保護者の皆様は、お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。参加されなかった保護者の皆様にも講演会の資料を配布いたしましたので、ぜひご覧ください。「子どもの急病・ケガガイドブック」は、ご家族皆さんがすぐに確認できる場所に保管しておく、いざという時に安心です。

<概要>

- 救急診療の適正利用を心がけましょう。
- 休日や夜間など、急にお子さんの具合が悪くなった時は「子どもの急病・ケガガイドブック」や「子ども急病電話相談(#8000)」、「子どもの救急ホームページ」を活用しましょう。
- 睡眠は子どもの成長にとって大事な要素です。睡眠が足りないと「セロトニン」というホルモンが不足し、発達の遅れやちょっとしたストレスにも耐えることができず、つまらないことでよくよ悩んだり、切れやすい子どもになります。
- 幼稚園・保育所・学校などは、感染症が拡大しやすい場所です。感染症を拡大させないためには、毎朝お子さんの容態をよく観察し、無理な登校(園)は控えましょう。

感染症発生・流行状況

(12月末現在)

ひまわり組	
さくら組	… 溶連菌感染症 1名
すみれ組	
もも組	
れんげ組	引き続き、手洗い、咳エチケットを行い、集団感染を防ぎましょう。
いちご組	
すずらん組	
たんぼぼ組	

※感染者が発生した場合は、各クラスや昇降口に発生状況を掲示しますのでご確認ください。

3歳以降の肥満には要注意です

1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。

心配なのは、3~6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので注意しましょう。

食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。

好きな遊びで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。

