



厳しい寒さが続きますね。今年は遅めのインフルエンザの流行でしたが、1月に入り近隣の保育園や小学校では学級閉鎖が起きています。今月も手洗い、咳エチケットを心がけて感染症予防に努めましょう。



<今月の予定>

- 身体計測 12日(水)
- 歯磨き指導(月組) 14日(金)
- 0歳児健診 20日(木)

ついに登場!主任の平沼先生です!

いつも元気いっぱい☆とってもパワフル♡
にこにこ笑顔の秘訣はなんですか?

先生たちの
オリジナル健康法☆

病は気から☆

「私は病気にならない!」
と思って過ごしています!
気持ちで負けないこと♡



☆手荒れのケア☆

保育園でも子どもたちの手荒れが目立ってきました。

この時期は、湿度の低さに加え暖房器具の使用などで肌の乾燥が悪化しがちです。
さらにインフルエンザ予防などでよく手を洗うため手荒れがひどくなってしまいます。

乾燥から肌を守るためにケアをしていきましょう。

●手洗いは水またはぬるま湯。

<必要な油分と水分を残す手洗いを>



熱いお湯で洗うと必要な皮脂まで洗い流してしまいます。ぬるま湯か水で洗いましょう。濡れた手であることも乾燥の原因になりますので手洗い後は水分をよく拭きましょう。

●保湿する。

<清潔な手に、まめに塗る>



手洗い後、お風呂あがり、寝る前等に保湿剤を塗りましょう。外出時は手袋をすると保湿と保温の両方ができます。園では手荒れや口唇の荒れが見られる場合、ワセリンを手洗い後や午睡前等に塗布しています。

●ビタミンをとる。

<ビタミンA、B2、B6>



ビタミンAは肌のバリア機能を高める働きがあり、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。ビタミンB2は肌や粘膜を正常に保つ働きがあり、レバー、卵、大豆などに含まれます。バランスの良い食事をしましょう。

●ひどい場合は受診を。

<じゅくじゅく、切れ、赤み、かゆみ等がひどいとき>
保湿剤では治癒しない場合、皮膚科を受診する必要があります。医師の診察を受けましょう。



<感染症のときの園内への出入りについて>

日頃より感染症時の対応についてご協力いただきありがとうございます。今後、当園でもインフルエンザや胃腸炎の流行の可能性が 있습니다。すでに感染している、あるいは感染が疑われる方が来園される場合には、園内には入らず職員に声をおかけください。ご理解、ご協力をお願い致します。



先月の健康教育



墨田区ではインフルエンザが猛威をふるっています…
そこで、1月は「咳エチケット」についてお話ししました！
風邪をうつさないための大切なマナーです。



ジェームスとキャサリンだ！



ひさしぶり♪



ジェームスの風邪がキャサリンに
うつっちゃった！



咳やくしゃみと一緒に
バイキンが飛んでいたみたい・・・



だいせいかい！
いえーい！！



- Q. 咳やくしゃみでバイキンが
1. 平沼先生のかげっこ
 2. 園長先生の車
 3. 新幹線

正解は・・・
3番 新幹線！！



しんかんせんよりはやく！

サッ！

咳をするときは口を覆いましょう！
お友だちにうつさないための、
エチケット☆



肘の内側で押さえるとバイキンが
飛びにくいことをちゃんと覚えて
くれました♪

