



ほけんだより



2022年2月 緑の家保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。

引き続き感染症も流行しているので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。また、新型コロナウイルスの流行に伴い、幼児さんのマスク着用など園でもより一層感染予防策を徹底してまいります。園での状況も踏まえ、お子様の発熱時には基本的に受診後の登園をお願いしています。ご負担をおかけしてしまう事も多いかと存じますが、何卒よろしくお願いいたします。



コンコンッ！ 咳をしていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

お家でのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかみてあげましょう。



●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を見ていきましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

