



ほけんだより

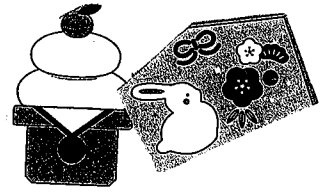
2023年1月

友田 保育園

あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みはいかがでしたか？ご家族で楽しい時間を過ごされたことでしょうか。

1月5日は「小寒」、20日は「大寒」です。これからも寒さに負けず元気に過ごしましょう。



先月の子どもたちの様子

・12月は、新型コロナウイルス感染症と突発性発疹の発病はありました。

・発熱、咳、鼻水のほか

下痢、嘔吐の胃腸炎症状、食欲不振、体調不良でお休みのお子さんがいました。

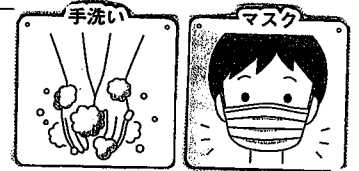
かぜや感染症にかからないために

<感染対策の継続>

- マスク、咳エチケット ○予防注射
- こまめな手洗い
- 人の多いところを避ける
- 休養・栄養・水分補給

<かかってしまったら>

- 消化のよいものを食べる
- ゆっくり休む
- こまめに水分補給



<感染予防にぴったりの湿度>

ウイルスは、温度が低く乾燥した空気では活性化します。

空気中をただよい、口や鼻から人の体内に侵入します。

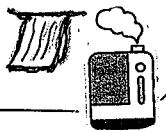
湿度のめやす

- ◎ 40～60% 加湿器や濡れタオルで湿度を保ちましょう。
- ✕ 40%以下… ウイルスが増殖・活性化します

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



濡れタオルや
加湿器を使う



<インフルエンザにかかったら>

インフルエンザ発症後の登園のめやす

発症した後5日を経過し、

かつ、解熱した後3日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	発症	発症	発症	OK!	OK!
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	OK!	OK!

<新型コロナウイルス感染症にかかったら>

有症状

次の条件をすべて満たした場合、8日目から解除

- ・発症日(0日目)の翌日から7日間経過
- ・症状軽快後24時間を経過

7日目で症状が軽快しないときは、

症状軽快時から24時間経過した場合に解除

無症状

検体採取日(0日目)の翌日から7日間を経過

(8日目に療養解除)

濃厚接触者となった場合

発症日(0日目)の翌日から5日間経過

○登園時には、「登園届」の提出をお願いします。

冬の肌トラブル… 保湿剤(クリーム)を塗りましょう。ひどくなりそうな時は受診しましょう。

クリームで
保湿



☆しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、
手足の指や鼻、耳などがはれます。

手足を濡れたままにしない。
靴下や手袋が濡れたときは交換

☆ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れ、
ひどくなると出血します。

手洗いのとき、石けんをよく流し
水気をしっかり拭き取る。



☆あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎ
で蒸れてできます。

汗をこまめに拭き取り
肌を清潔に保ちましょう。