



発行
令和2年2月
しいの木保育園

今年は暖冬と言われ、気温の高い日があり、「暑い〜！」と額に汗を滲ませ遊ぶ子どもたちの姿もありました。しかし、急な冷え込みもあつたりとまだまだ油断はできません。風邪やインフルエンザも蔓延する時期なので、予防して楽しくこの冬を乗り切りましょう。

1月の保健

- 咽頭炎(高熱)、発熱、咳・鼻水でお休みのお子さんがいました。
- ・無理をせず、安静を心がけましょう。

インフルエンザワクチンの効果・・・



保育園では昨年12月初旬から年末にかけてインフルエンザA型の感染発症がありました。インフルエンザワクチンの効果は、接種後3～5カ月から低下しますので、注意する時期になってきました。

まだまだ乾燥した日が続きます。こまめな水分補給・湿度調整・十分な睡眠・バランスの取れた食事で予防していきましょう。



肌のトラブルを予防する

8つのポイント

- ①部屋の加湿をする
- ②熱いお風呂や長湯は水分を奪うので×
- ③石けんは「弱酸性」を
- ④体はゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- ⑤お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- ⑥クリームなどで早めに保湿
- ⑦十分な睡眠をとる
- ⑧栄養バランスのとれた食事をとる

新陳代謝を
よくするため

