



ほけんだより

平成29年度

1月4日発行

両国・なかよし保育



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？不規則な生活習慣がついてしまった…というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に気を付けていきましょう。

1月の保健行事	12月の感染症
*0歳児健診 1月11日(木) 10:30~	インフルエンザA 2名 胃腸炎 4名 溶連菌感染症 2名 アデノウィルス 1名

インフルエンザの流行注意報発令中!!!



12月中旬頃からインフルエンザの流行注意報が都内でも発令されました。今年ワクチンの供給が遅れており、まだ2回目の接種が出来ていないお子さんもおられるかと思えます。今月からは少しずつ供給していくようですので、かかりつけ医などに問い合わせ、接種していきましょう。湿度管理は加湿器などを使用し、結露にならない

インフルエンザ対策のおさらい

- ・帰宅後の手洗い・うがい
- ・湿度50~60%に保つ

程度に50~60%を保ちましょう。
また、咳やくしゃみなどでばらまかれた汚れたウイルスを出すためにこまめな換気も心がけま



スキンケアの基本は清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いあとに保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる事があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用した方がいいでしょう。

あかぎれなどになった場合は、ワセリンなど油分が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、じくじくになってしまう事がありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。

冬のお風呂の温度

赤ちゃんや子どもは、大人と違って皮膚が薄い為、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。冬なら37℃から熱くても40℃くらいにしましょう。また湯船に浸かる時間は長く15分くらいにしましょう。



風邪の予防にビタミンCを

ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜にはビタミンCが豊富。主な食品：ピーマン、モロヘイヤ、カリフラワー、かぶ、ブロッコリー、レモン、ゆず、わかめ、ベーコンなど