



ほけんだより1月

2025年 1月1日
仲町保育園
看護師

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すか？今年も1年健やかに元気いっぱい過ごせすよう環境を整えてまいりたいと思います。休み明けは、子どもたちも疲れやすくなっています。お子さんの様子がいつもと違うなど気になることがありましたら登園時お知らせください。



【保育園でケガをしたときのケア】

○切り傷

創部を水で洗い流し、絆創膏で保護。
状況に応じてワセリン塗布。
傷が深い時は、病院で縫合。



○擦り傷

創部を水で洗い流し、清潔にしてから絆創膏やモイストヒーリング材で覆う。
絆創膏をつけて降園した場合、お風呂に入る前に外し、創部をきれいに洗い流しましょう。

○打撲

安静にし、創部を冷やす。頭部を強く打った場合等は病院受診。

【咳エチケット】

咳やくしゃみする時は、病気が広がらないよう、周囲への気配りが大切です。お互いに気を付けて感染を防ぎましょう。

- ・咳が出る時はマスクをしましょう
- ・鼻をかんだ後のティッシュはゴミ箱にすてましょう
- ・鼻をかんだ後はハンドソープで手を洗いましょう



寒い時期のケガや病気に注意！

こまめに換気をしましょう。



早寝早起きをしましょう。

手洗い・うがいをこまめにしましょう。



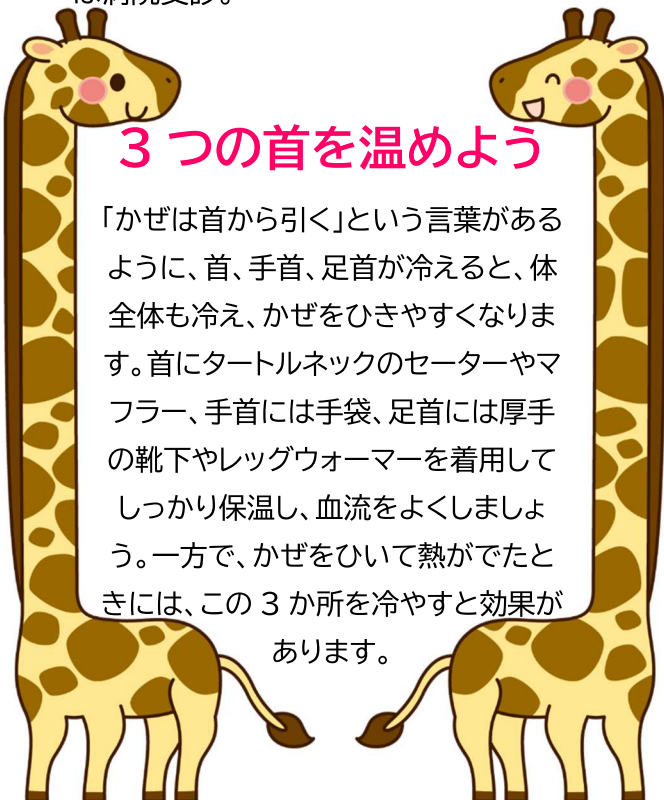
乾燥しないよう加湿器をつけましょう。

感染症にかからないよう、人の多い場所は避けましょう。



3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜをひきやすくなります。首にタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜをひいて熱がでたときには、この3か所を冷やすと効果があります。



1月の予定

- 16日(木) 幼児身体計測
- 17日(金) 乳児身体計測
- 9日(木) 0歳児健診
- 30日(木) 0歳児健診

