

ほけんだより

2月号

2024年2月1日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

空気が乾燥し、手洗いや手指の消毒で手荒れをしている人が増えてきました。手荒れがあると、手洗いや消毒が痛くてできなくなってしまうたり、短い時間で済ませようとしてしまったりするため、きれいに洗えずに終えてしまうことになります。手荒れ予防のために、朝と寝る前に保湿クリームを手に塗ってあげましょう。ついでにほっぺにも塗ってあげられるとよいですね。

引き続き感染症対策を！

インフルエンザやノロウイルスなど、冬は感染症が流行しやすい時期です。また今年は咽頭結膜熱(プール熱)も園への報告が多くなっています。自分をまもるためにも、みんなに広めないためにもしっかりと対策をしていきましょう。

○手洗い、うがい



:外から家に帰ったとき、食事の前、トイレの後は必ずせっけんで手を洗う。うがいが上手にできない子はお茶を飲んでのどをこまめに保湿する。

○バランスのよい食事

:簡単なものでもよいので朝ごはんを食べる。



○十分な睡眠

:規則正しい生活をこころがける。

○咳エチケット

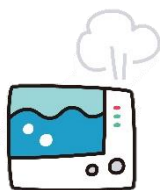
:咳やくしゃみをする際に、マスク・ハンカチ・袖などで口を覆う。周りの人に感染を広げないためのマナー。



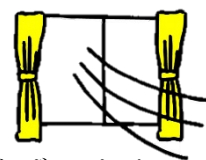
○換気

:暖房をつけたまま、窓を少し開けて換気を続ける、もしくは1時間おきに5分程度2箇所の窓を開ける。(室温がさがりすぎないように気をつける)

○加湿



:適切な室温と湿度
室温 20～23℃ 湿度 40%以上
加湿器を使うか室内に洗濯物を干すなどで湿度をあげることができる。



園内で報告された感染症 (1月)

咽頭結膜熱 ウイルス性胃腸炎(アデノ)
インフルエンザ A 型 突発性発疹
新型コロナウイルス

