



2月のほけんだより



気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春ですが、1月下旬から2月にかけては最も寒さが厳しくなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

コンコンッ！

咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが増し、午睡時に咳をする子がみられます。乾燥が原因の咳もありますがウイルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア

洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くすると呼吸がらくになります。麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

冬のケガ・注意報！

転倒に注意！

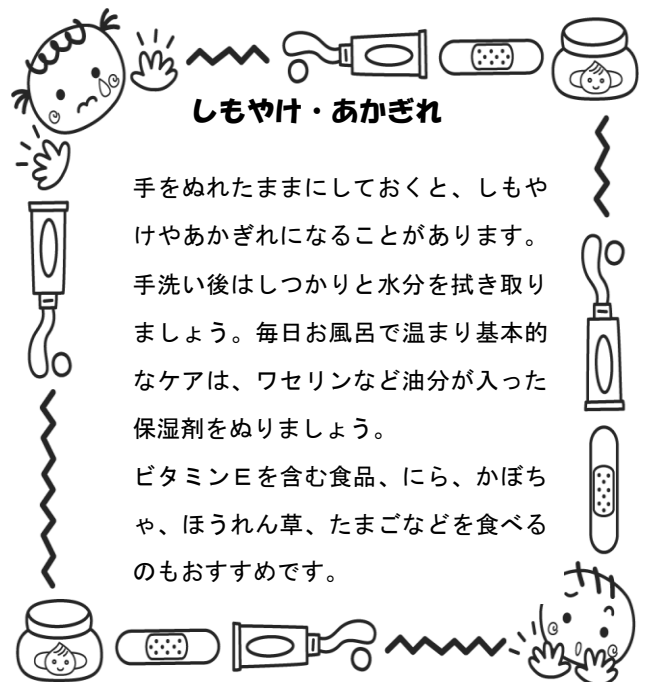
雪が積ったり、道が凍っているときは、すべらないように注意して歩きましょう！足の裏全体をつけて歩幅を小さくして歩く、またポケットに手を入れないなど転倒によるケガを防ぎましょう。

低温やけどに注意！

電気カーペットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどすることもあります。また、電気カーペットをつけたまま寝てしまうと脱水症状になる可能性がありますので気をつけましょう。

おしらせ

インフルエンザの予防接種を受けていて、健康連絡カードでの連絡をいただいてない方は健康連絡カードの提出をお願いします。なお、同居家族の方がインフルエンザにかかった場合は予防接種を受けていない園児については、感染拡大防止のため登園を控えるご協力をお願いしております。



しもやけ・あかぎれ

手をぬれたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。手洗い後はしっかりと水分を拭き取りましょう。毎日お風呂で温まり基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤をぬりましょう。ビタミンEを含む食品、にら、かぼちゃ、ほうれん草、たまごなどを食べるのもおすすめです。