

# ほけんだより 1月



令和6年1月5日  
大津市立膳所保育園

新年あけましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。今年の冬は暖冬で例年よりも気温が高めとされていますが、体調管理には十分に気をつけて、食事、運動、睡眠のバランスを大切に元気に過ごせるようにしましょう。本年もどうぞよろしくお願いたします。

## ほけん行事

### 身体計測 (身長、体重)

9日(火)	ひまわり組
10日(水)	あやめ組
11日(木)	ゆり組
15日(月)	れんげ、たんぽぽ組



## この冬を元気にすごしましょう!

### ●手洗いをこまめに、ていねいに

感染予防のための基本は手洗いです。必ず石けんをていねいに洗いましょう。



### ●規則正しい生活を送りましょう

早寝・早起きをこころがけ、バランスのとれた食事をしましょう。天気の良い日は外で遊びましょう。外で遊び、からだを動かすことで、適度な疲れで、夜もぐっすりとお眠ることができます。



### ●人の多い場所は避けましょう

飛沫感染、接触感染しやすい人ごみの中は極力避けるようにしましょう。



### ●保湿、換気を行いましょ

乾燥はウィルスを活発化させます。部屋の湿度を50~60%に保ちましょう。また、適時換気を行い空気を入れ替えを行いましょ。



## アデノウイルス感染症に注意!

先月は、アデノウイルス感染症や流行性角結膜炎、咽頭結膜熱に罹患する子どもが見られました。例年は夏季にはやる感染症ですが、現在も県内に流行しています。

### ◆流行性角結膜炎(はやり目)

アデノウイルスが原因で、潜伏期間は2日~14日です。目の充血、目やに、涙目、また、リンパ節が腫れることもあります。



### ◆咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスが原因で、潜伏期間は2日~14日です。高熱、扁桃腺の腫れ、結膜炎などの症状が現れます。治癒後も長期間、便中にウィルスが排出されます。

★感染力が強いため、タオルの共用は避けましょ。

★排便後やおむつ交換後など、石けんによるこまめな手洗い、また、ドアノブやスイッチなど複数人が触れる場所の消毒を行いましょ。

アデノウイルスは多くの型があり、中でもプール熱(咽頭結膜熱)やはやり目(流行性結膜炎)と診断されたら、出席停止となり、登園時に医師の許可(意見書)が必要となります。ご協力をお願いします。

## 冬も水分補給でかぜ予防

冬は空気が乾燥しやすく、のどや鼻の粘膜にウィルスが付着しやすくなります。また、暖房器具の使用によりますます乾燥が進み、かぜもひきやすくなります。冬は夏に比べると、のどの渇きがあまり感じられないので、知らず知らずのうちに、脱水になる可能性もあります。冬でも、こまめに水分補給を心がけましょ。



肌トラブル

### しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

#### 予防

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

### ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

#### 予防

手洗いをするとき、石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。



### あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

#### 予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょ。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れず。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。