



1月のほけんだより

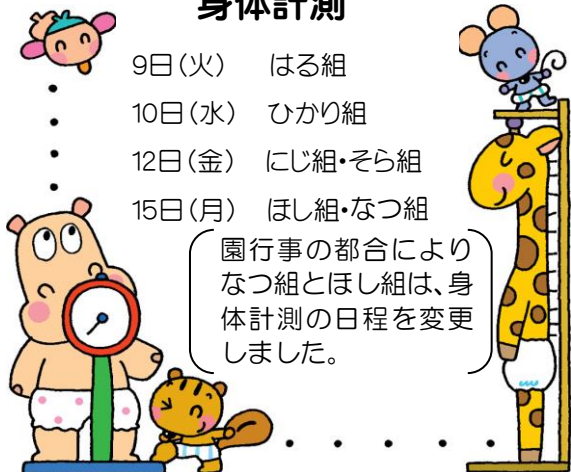
令和6年1月12日発行
大津市立朝日が丘保育園

元旦早々大きな地震の揺れで驚きと動揺があったでしょうね。いまだ石川県の方は大きな災害で大変なことになっていますが、園の子どもたちは元気な顔を見せてくれホッとします。規則的な生活習慣をし、これからも元気で過ごしましょう。

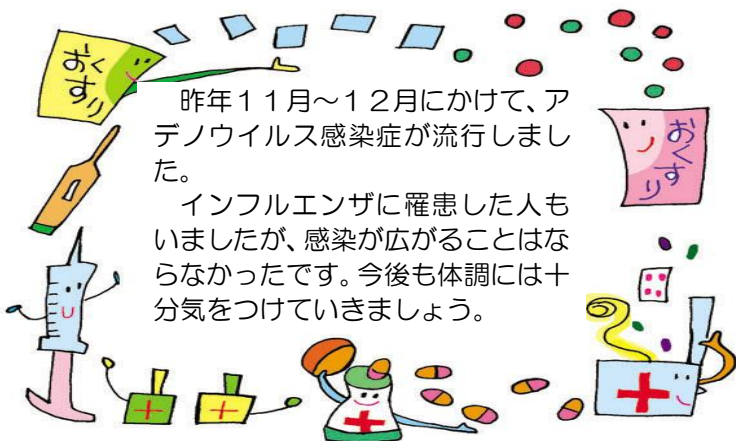
身体計測

- 9日(火) はる組
- 10日(水) ひかり組
- 12日(金) にじ組・そら組
- 15日(月) ほし組・なつ組

園行事の都合により
なつ組とほし組は、身体計測の日程を変更しました。



子どもたちの様子



昨年11月～12月にかけて、アデノウイルス感染症が流行しました。
インフルエンザに罹患した人もいましたが、感染が広がることはなかったです。今後も体調には十分気をつけていきましょう。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。

冬の寒風に地肌をさらさない。



(長そで・長スポンの着用)

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザがはやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



室内の温度・湿度をチェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意加湿器などをじょうずに使いましょう



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

