



ほけんだより 2月号

令和7年2月1日
西国分寺保育園
園長 奥野かよ
看護師 久保田 佐原 山本

寒さに負けずに外遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られます。子どもたちの元気な笑顔はきちんと体調管理ができてこそ生まれるものです。

感染症もまだまだ流行っています。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？

寒さが続き、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のも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しましょう。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。



冬のスキンケア 3か条

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



★2月の保健予定★

- 7日(金) 0歳児健診
- 10日(月) 0歳児身体測定
- 12日(水) 1歳児身体測定
- 13日(木) 2歳児身体測定
- 14日(金) 幼児身体測定



1月の感染症報告

- ・伝染性紅斑(リンゴ病) 3名
- ・マイコプラズマ感染症 1名
- ・インフルエンザA型 5名
- ・溶連菌感染症 1名