



# ほけんだより



令和4年1月号

もく保育園看護部

田中

新年明けましておめでとうございます。楽しいお正月をすごされましたか？これから寒さがより厳しくなり、体調を崩しやすい時期となります。日常生活のリズムを整えて病気に負けないよう身体づくりをしていきましょう。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



## 「かぜ」は油断大敵



鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症をおこすものの総称を「かぜ症候群」いいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をさせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。

日頃から、規則正しい生活を送ることも大切です。



## オミクロン株への感染防止対策で注意すべきことは？

基本的な感染防止対策は従来と同様です。皆様には、感染の再拡大を防止するため、ワクチン接種後も油断せず、マスクの正しい着用・手洗い・手指消毒・三密の回避、換気などの対策を継続して下さい。

## 今月の目標

- ・ 冷たさに負けず、ていねいに手洗い・うがいをして、病気の予防をしましょう。
- ・ 生活リズムを整えて、規則正しい生活を心がけましょう。



## 健康見直しチェック

冬休みの間、家でゆっくり過ごした子どもたちも多いと思います。ふだんの生活リズムを早く取り戻して、元気に登園しましょう。

- 早寝早起きできましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 歯みがきをしましたか？
- うんちをしましたか？

全部にチェックが付くように、がんばりましょう。



## スキンケア

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保温力も低下するので、肌が荒れてきます。肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。室内の乾燥にも気をつけてください。

