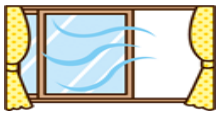
ほけんだより１月号

令和７年１月
よろこび保育園
看護師　髙野

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。年末年始のお休みはいかがでしたか？温かい家庭での心の栄養を蓄え元気いっぱい、さらにパワーアップした子どもたちの笑顔が保育園に戻ってきました。１２月は、インフルエンザ、胃腸炎、手足口病、溶連菌が流行しました。朝夕の寒さも一段と厳しくなってきましたが、しっかり体調管理をし寒い冬を元気に乗り越えましょう。

寒い時期のけがや病気に注意

ﾎﾟｹｯﾄに手を入れたまま
歩かないようにしましょう。



１時間に１度換気をしましょう。

感染症にならないよう、
人の多い場所は避けましょう。

手洗い・うがいを
こまめにしましょう。

咳ｴﾁｹｯﾄを
守りましょう。

乾燥しないよう
加湿器をつけましょう。

早寝早起きを
しましょう。

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。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。乾燥から、アトピー性皮膚炎になったり、食物アレルギーになったりします。日々のｹｱを心掛け、ﾃﾞﾘｹｰﾄな肌を守りましょう。

冬のアロマ活用法

窓を閉めた室内で過ごすことが多い冬。ディフューザーやアロマポットを使って空気中に精油を拡散させましょう。ユーカリ、ティートリー、ラベンダーは空気を浄化する作用があります。