



令和6年1月31日
桜川こども園
保健師 秋山千明

暦の上では本格的な冬も終盤に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り・環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

家庭でできるインフル・コロナ予防法

インフルエンザ・新型コロナウイルスがはやっています。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。

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。



外出時にはマスク

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。



室内の温度・湿度を チェック

室温 18~22℃、湿度 40~60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。



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、とても荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

冬の寒風に地肌をさらさない。

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



- ☆手洗いのあと、水気をしっかりと拭く
- ☆手袋や靴下で手足を温める（保温）
- ☆ハンドクリームを塗る（保湿）
- ☆手足の指先をマッサージをする（血流の改善をする）
- ☆好き嫌いせずに食べる（たんぱく質・ビタミンEをとる）



桜川こども園での1月の感染症

- ・インフルエンザ 4名
- ・新型コロナウイルス 6名
- ・溶連菌感染症 1名（1/31 現在）

※投薬できない日について

2月9日（金）・2月28日（水）は投薬できませんので、よろしくお願い致します。

年長児保護者様、忘れてませんか？

MR（麻しん・風しん）ワクチン

MR ワクチンの2回目の接種期間は、小学校就学前の1年間（5歳以上7歳未満）です。令和6年3月31日までに受けましょう。対象期間は無料ですが、期間を過ぎると費用は自己負担です。