

1



ほけんだより



月号

早いもので、今年もあと数日となりました。年末年始は、来客や外出により生活リズムが乱れがちとなります。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整え、元気に過ごせる新年を迎えましょう。

インフルエンザは減少傾向ですが、まだまだ感染に注意が必要です。手洗いを基本とした感染予防対策を継続していきましょう。

乾燥による肌トラブルについて

乾燥によるかゆみから搔き壊してしまったり、赤みを生じたりといった肌トラブルが増えています。保湿や衣類等に気をつけると肌の状態が良くなることが多いので、大人が少し手伝い、すこやかな皮膚を保ちましょう。

①体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としまいます。やわらかいタオルで優しく洗うか、冬は手で洗うだけでも十分です。

②背中やひざの裏もしっかり保湿しましょう

皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側もしっかり保湿しましょう。お風呂上りだけでなく、特に乾燥が強い場所は、登園前にも保湿剤を塗るようにしましょう。

年末年始の 感染予防 対策

人ごみを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込む事で感染します。帰省の移動時や参拝時などの人の多いところでは感染のリスクが高まります



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入ります。外から帰った時、食事の前など、こまめに手を洗いましょう



マスクをつける

マスクは、咳やくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識の内に口や鼻を触るのを防ぐ効果があります

年末
年始の

子どもの急な病気に困ったときは

こども医療電話相談

#8000

休日・夜間の子どもの症状に、どのように対処したら良いのか困ったときに、小児科医・看護師に相談できます。

