



12・1月のほけんだより

令和2年12月1日発行
戸塚愛児園



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月は、生活リズムも崩れがちになります。また、朝晩更に冷え込み、空気も乾燥していますので、感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスやお正月と、お楽しみがいっぱいですが体調管理には十分気を配っていきましょう。

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。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、**保湿クリームを塗る。**

冬の寒風に地肌を**さらさない。**



(長そで・長スボンの着用)

「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス」について

インフルエンザは潜伏期間が短く(平均2日)発症率が高く症状が出やすい。一方、新型コロナウイルスは潜伏期間が長く(平均4~5日)初期症状も似ているため、基本的に見分けることは非常に困難です。園では、手洗いマスク、手指のアルコール消毒や清掃など日々対策を行っています。

また、発熱やかぜ症状(咳・鼻水・食欲不振・活気がないなど)普段と違う場合には、早めにご連絡を致しますので、お迎えの手配や病院受診にご協力をお願い致します。

家庭でできる感染症予防法

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。

手洗い

外出後は必ず、せっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

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 16~18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。

