



# ほけんだより

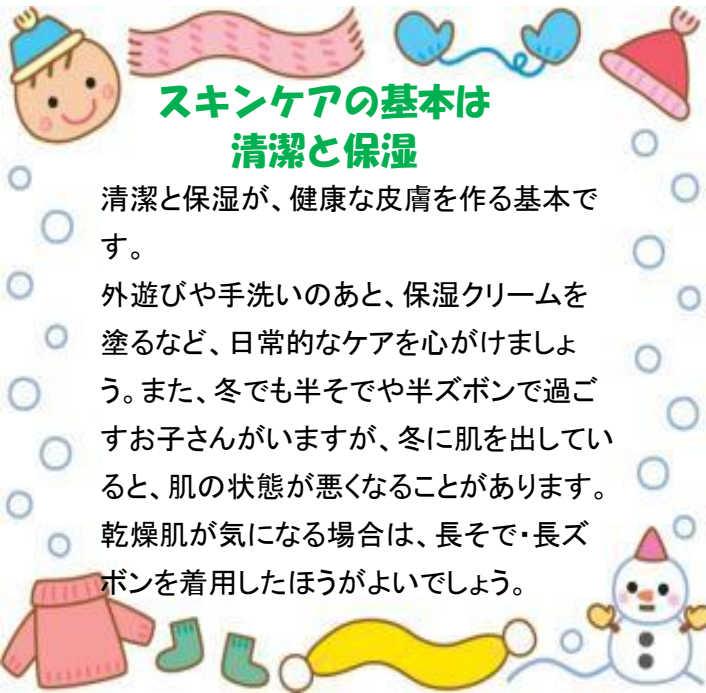
令和7年2月1日

ニチイキッズ

あいずみさかふじ保育園



気温が低く、乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症も流行りやすい時期ですので、手洗いうがいをしっかり行い予防に努めましょう。



## スキンケアの基本は 清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。

外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでや半ズボンで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

## ◆お部屋の加湿対策◆

空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜も乾燥し、ウイルスの侵入を防ぐ機能が低下します。

### 《お部屋の湿度は保っていますか？》

ズバリ！快適な環境は湿度40～60%です！

そこで加湿器以外のもので加湿する方法をご紹介します。

- ◎洗濯物を部屋干しする
  - ◎床や壁を水ぶきする
  - ◎水が入ったコップを置く
  - ◎霧吹きで空気を湿らす
  - ◎入浴後のお風呂の扉を開け蒸気で加湿する
- 加湿しすぎると湿度があがりすぎて結露やカビが増える原因になるので気を付けましょう。

## おうちでの食事のポイント！

毎日の食事、お腹いっぱい食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に健康な体作りをしましょう。

- 1 家族みんなで揃って食事をしている
- 2 朝ごはんを毎日食べている
- 3 色々な食品を食べている
- 4 野菜を毎日食べている
- 5 脂肪をとりすぎていない
- 6 お菓子を食べすぎていない
- 7 嫌いなものも食べている
- 8 よく噛んで食べている

## ＊ ＊ ＊ かせの後の登園について ＊ ＊ ＊

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。

