

保健だより

12月号

寒い季節には、冬の感染症（インフルエンザ・感染性胃腸炎等）が流行します。正しい知識を身につけて、冬を元気に過ごしましょう。体調の悪い時は、十分な休息をとり、悪化しないように心がけましょう。



17日～ 身体測定

23日 0歳児健診



インフルエンザは流行っているの？

10月上旬、インフルエンザが流行期に入った事を東京都感染症情報センターが発表しました。

昨年よりも1か月以上早く、流行シーズンに入りました。11月末までに、園内では数名のお子さんがインフルエンザと診断されています。市内の小・中学生、大人の方の罹患が目立ちます。予防に努めましょう。予防接種を予定されている方は、体調に合わせ、早めに計画しましょう。



冬のスキンケア3か条

乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。日常的なケアが大切です。

①たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂あがりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。

②清潔を保つ

顔に汚れなどがついていたら、きれいに拭きましょう。お風呂ではごしごし擦らず、石鹸を泡立てて優しく洗います。

③刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は、綿素材がお勧めです。ポリエステル・裏起毛などの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。



