



ほけんだより

2023.12

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。今年は夏が長引き、秋があっという間に過ぎ、インフルエンザでお休みが増えた11月でした。園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ予防していきます。ご家庭でもお子さんの健康管理に十分な配慮をお願いします。

行事予定

18日(月) 全園児身体測定週間

19日(火) 0歳児健康診断

東京都保健医療局 インフルエンザ情報

引き続き

流行注意報が発令中です

●○インフルエンザ○●

インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

登園許可書は足立区ホームページからもダウンロードできます。

インフルエンザになってしまったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。

感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

お正月の 注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。

また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えていきます。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。

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。

- ・外遊びや手洗いのあとに保湿クリーム
- ・冬の寒風に地肌をさらさない

