



# ほけんだより

2024.2

今年の節分は2月2日です。「鬼は外！福は内！」、子どもたちの中にあるウイルスや細菌がすべて体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な身体になるように祈っています。

## 今月の保健行事予定

- 1日(木) プライベートゾーン(幼児)
- 13日(火)～ 身体測定週間
- 13日(火) 新入園児・0歳児健康診断

## 先月流行した感染症

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザA
- 感染性胃腸炎



## 歯磨きで虫歯予防



12月～2月の寒い時期、甘いものを食べることが多くなります。寒いからといって歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょう。



全園児歯科健診にて受診推奨され、まだ報告書が提出できていない方は、経過を看護師までお知らせください。

## 室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身につけることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵などがお勧めです。



1月は幼児クラスで「鼻のかみ方・咳エチケット」の話をしました。ご家庭でも鼻をかんでいる姿あれば、正しくかめているか見てあげてください（鼻の片方ずつ、優しく数回に分けてかめているかどうか等）。