

1月 ほけんだより

今年もよろしく
お願いします！

ゆらりん自由が丘保育園

冬になると日が暮れるのが早くなります

◇明るい色の服や反射材を身に付けましょう

暗くなると、車や自転車には歩行者が見えにくくなり、交通事故にあう可能性が高くなります。明るい色の服や反射材を身につけ、周りから見やすいようにしましょう。反射材付きのキーホルダーなどをカバンにつけるのもおすすめです！

◇暗くなり始めたら自転車のライトをつけましょう

暗くなると自動でライトがつく自転車もありますが、手動の場合は忘れないようにしましょう。車や歩行者に、自転車が来ることを知らせましょう。



交通ルールを守ろう

◇横断歩道を渡る前に、車が来ないか左右を確認しよう

◇手を挙げて渡ろう

◇道路の近くで遊んだりふざけたりしない



アタマジラミが少し流行っています。急になることがあるので対策を知っておきましょう！

園ではお昼寝のバスタオルと帽子を毎日持ち帰ってお家で洗っていただくこととなります。髪が長い子は触らないようにして、お団子にまとめてください。

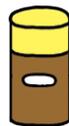
頭ジラミ

体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもかゆくなります。目視で確認できるので、髪の毛の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。



チェック方法

成虫は数が少なく見つけにくいものです。卵（0.5mm位の白い楕円形）はフケのように見えます。髪の毛の根元、特にえり足や耳の周りを持って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かいくしでとかし、卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間程続けましょう。

布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、洗濯後にはアイロンをかけると効果的です。



こまめに部屋の掃除をすることも、家族にうつさないための予防につながります。掃除機をしっかりとかけて、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。

乾燥から守ろう

スキンケアについては年中お願いしていますが、今回お伝えしたいのは、くちびるについてです！ 大人も子どもも、乾燥すると唇がかさかさになりますよね。よく口をなめている子は余計に乾燥しやすくなります。乾燥した唇のままですと、転んだり、笑ったり、ちょっとしたきっかけで簡単に切れて出血してしまいます。ご家庭では寝る前、朝起きた後、食事の後など、こまめにワセリン等を塗っていただき、乾燥から守ってあげてください。

