



ほけんだより 1月号



2023年1月4日
ゆらりん高輪保育園
高橋・徳田

あけましておめでとうございます。新しい1年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになりますよう、お祈り申し上げます。冷え込みが強く乾燥する季節なので、より一層、体調管理に気を配り、子どもたちが元気に過ごせるように頑張りたいと思います。2023年もよろしくお願い致します。

下痢や嘔吐がある時のおうちでのケア

◎食事・水分摂取について

下痢や嘔吐が継続している時は無理せず脱水にならないように水分摂取を少量から始めましょう。徐々に改善してきたら、消化に良いもの（おかゆ・うどん・すりおろしりんごなど）と徐々にステップアップしていきましょう！

◎おむつかぶれに注意！

下痢が続くとおむつかぶれになりやすくなります。こまめにおむつを確認し清潔を保ちましょう！赤みや痛みが強い時は臀部浴やお湯で湿らせたガーゼなどで優しく拭きましょう！

◎感染症拡大に気を付けましょう！

胃腸炎は感染力が強い病気です。嘔吐物・下痢を処分する際はウイルスが含まれているので換気を行った上でマスクや手袋で感染症対策を行いましょう。衣服に着いた場合は消毒を行った上で個別に洗濯を行いましょう。また、泡手洗い2回・うがいを徹底しましょう！

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう！



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



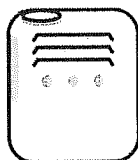
感染症にならないよう人の多い場所は避けましょう



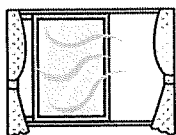
手洗い・うがいをこまめにしましょう



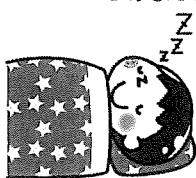
咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



1時間に1度、換気をしましょう



早寝早起きをしましょう

1月の保健行事

<健康診断>

- ◎0・1歳児：5日（月）14：30～
- ◎0・2歳児：19日（月）14：30～
- ※園医にご相談などありましたら、保育士または看護師にお声掛け下さい。
- ※1月より園医の都合で木曜日に変更になります。ご了承ください。

<身体測定>

- ◎0・1歳児：13日（金）
- ◎2歳児：12日（木）
- ◎3歳児：11日（水）
- ◎4・5歳児：10日（火）

