



1月 ほけんだより

ゆらりん豊四保育園
2023年1月4日
看護師 大田理紗



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

今月の予定

- 1月 9日 乳児身体測定
- 1月 11日 幼児身体測定
- 1月 18日 0歳児健診

※園医の先生に質問や相談がありましたら連絡帳に記入しましょう。

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。

外あそびや手洗いのあと、
保湿クリームを塗る。

冬の寒風に地肌を
さらさない。



(長そで・長スボンの着用)

12月の感染症報告

先月園内ではインフルエンザと溶連菌感染症が発生しています。江東区内ではインフルエンザ・溶連菌感染症・感染性胃腸炎が流行しています。

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザが流行る時期です。
家庭でできる予防法を実践し、
ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと
せっけんを使った手洗
いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクの
もっとも大きい効果は、ウイルスを
まき散らさないことです。



室内の温度・湿度を チェック

湿度 60%前後が目安です。特に乾
燥には要注意。加湿器などをじょう
ずに使いましょう。

