



社会福祉法人栗石保育園 保健室

インフルエンザの流行期に伴いいくつかお願いがあります。0歳から6歳までの幅広い年齢層の子どもたちが生活する保育園。インフルエンザの蔓延を少しでも防げるようにご協力お願いいたします。

- 1 熱が出た場合等の緊急連絡先が変更になっている方は、速やかに担任までお知らせください。用事等で連絡方法が変わるときも連絡帳でお知らせください。
- 2 発熱で病院を受診した際、診断結果をお知らせください。感染症の状況を役場福祉課に毎日報告し、町内の流行状況の把握を行っております。
- 3 熱がなくても食欲がない、機嫌が悪いなど登園の際気になることがありましたら保育士のお声がけください。

2月3日は「節分」ですね。季節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には気候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うために豆をまくといわれています。

インフルエンザの流行が今年も始まりました。ひな祭りの練習が始まり、子どもたちの気持ちも高まりつつあります。おうちに帰ったらまず、手洗い・うがいをするとともにできるだけ早めにお布団に入り休息がとれるようにしましょう。



家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったら早く「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。



冬に注意したい乾燥・冷えによるトラブル

冬になると、空気が乾燥し「肌のかさかさ」などの肌トラブルが増えてきます。手や顔が外気にふれやすい部分の肌が荒れて、赤くひび割れることがあります。また、「しもやけ」は、気温が低下して、手足の指などの血流が滞って起こります。

- <乾燥肌の症状> 顔や手がかさかさになる。
- <あかぎれの症状> 手の甲などがひび割れて血がにじむ

冬は、アトピー性皮膚炎などがなくても、皮膚がかさかさして肌トラブルが起こりやすくなります。肌だけでなく、唇をなめる癖があると、唇がひび割れて痛むことも少なくありません。お風呂上りなど、家庭での保湿ケアをしっかりとすることをお勧めします。市販の保湿剤でなかなか改善がみられないとき、症状がひどく、お昼寝や睡眠に支障がある場合は、病院に相談しましょう。

- <しもやけ> 血流が悪くなり、手足の指が腫れる

しもやけは、痛みやかゆみを伴うことがしばしばです。最近は暖房器具の普及でしもやけになる子は少なくなっていますが、かかる子は、重症化するケースも見られます。まず、保温を心がけ、お湯や蒸しタオルで患部を温めましょう。早めに病院を受診し、症状に合った処置を受けましょう。

2月の乳幼児健康診査

- 2日（金）1歳6ヶ月児健診
- 8日（木）2歳6ヶ月児相談
- 9日（金）乳幼児健康診査
- 22日（木）赤ちゃん相談

詳しくは広報しずくいしで確認のうえお出かけください。

