



# ほけんだより

令和4年12月1日  
西国分寺保育園  
園長 加藤 幸 絵  
看護師 久保田 山本

早いもので、今年も残すところあと1ヵ月になりました。子どもたちにとっては、クリスマスや年末年始のお休みでお楽しみがいっぱいの月ですが、生活リズムは乱れがちです。また、新型コロナウイルス感染症の第8波や季節性インフルエンザなどの感染症もでてきています。体調には十分気を付けて過ごしましょう。

## 感染性胃腸炎が流行する時期です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがい、部屋の換気をきちんと行ってください。



### 汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿度があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



12月の保健行事  
2日(金)0歳児健診  
13日(火)0歳児身体測定  
14日(水)1歳児身体測定  
15日(木)2歳児身体測定  
16日(金)幼児身体測定

### 11月の感染症

・突発性発疹 0歳児 2名  
鼻水が出ている子が多く見られました。