



# ほけんだより 1月

R3・1月  
めぐみ保育園

明けましておめでとうございます。

毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期でもあり乾燥している季節なので、体調管理などに気を配りながら元気に過ごしていきたいですね!!

また、新たな変異株「オミクロン株」による感染拡大が危惧されています。

これまで同様マスクの着用や手指衛生、三密回避といった一人ひとりの基本的な感染防止対策をお願いします。



## 手洗い・うがいを!



## 習慣づけよう!

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣づけましょう。

① 腕まくりをする。

② 水道水で手をぬらす。

③ せっけんを手の平でしっかり泡立てる。

④ 手の平、甲を洗う。

⑤ 指と指の間を洗う。



⑥ 親指を反対の手でつつんで洗う

⑦ よくこすって、爪の間を洗う。

⑧ 手首を洗う。

⑨ 手についているせっけんを落とす。

⑩ 清潔なタオルで拭く。



## 県内にノロウイルスが拡大しています!

### 感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)

ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的です。

症状は、嘔吐・下痢です。熱も出ることも…

ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

下痢は病気です。症状が現れた場合、早めに掛かりつけのお医者さんに受診し、医師の判断のもと登園となります。

## 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、荒れやすいです。乾燥肌が進むと、あかぎれや発しんなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。日々のケアを心がけ、デリケートなお肌を守りましょう。

■お風呂のあとに、保湿クリーム

■冬の寒風に地肌をさらさ

(長そで・長ズボンの着用)



ノロウイルスの感染症及び食中毒を防止するのに手洗いは、最も重要です!

① 爪は短く切って清潔にしておく。

② せっけんを十分に泡立て洗う。

③ すすぎは温水による流水で十分に行う。

④ 清潔なタオル又はペーパータオルで拭く。

※タオルの共有はオススメしません。