

# ほけんだより 1月号

平成31年1月15日発行  
北柏駅前保育園わらび  
看護師 田浦百合子



新しい一年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか? 「あけましておめでとう」のご挨拶、寒い日の白い息や、霜柱を見つけるなどの冬らしい体験をご家族で楽しむ機会がありましたか? 今年も子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えします。本年もよろしくお伝えいたします。

## 保健行事

2月5日(火) 身体測定

子ども達の発育に影響の大きい食事や偏食などでお困りのことはありませんか? わらびには栄養士も勤務しています。お困りの際はぜひ担任や連絡帳などでお知らせください。返信に時間を要する事もありますが栄養士に繋がります。

## 正しい『うがい』の方法

うがいはのどや口の粘膜に付着したホコリなどを洗い流し、粘膜の分泌を刺激し潤いを高めることで、風邪予防の効果が期待できます。意外と知らない「正しいうがいの方法」を確認し、ご家族でお試してください♪

①まずは、“うがい”の前に手洗いから

手に付いた細菌などが口元に届かないよう念入りに洗う。

②水を口に含み、口を閉じてブクブクうがい(2~3回)

口の中の汚れがノドの奥に流れ込まぬよう吐き出す。

③次に口に水を含み、上を向いてノドの奥で

10秒程度 ガラガラうがい (2~3回)

子どもは自分の名前を発声しながらうがいをするとうまにできるかも?!

※口が乾燥したなと感じたら、こまめにうがいで効果UP!!



今年もまたインフルエンザ大流行の兆しです。

不要な感染拡大の防止にご協力ください。

※ご家族の中にインフルエンザ感染者がいる場合は、送迎される方のマスク着用をお願いしています。および、送迎される保護者または同伴の必要なご兄弟がインフルエンザに感染している場合は、園内への入室はご遠慮いただいております。インターフォンを押していただき、園児は職員が玄関外までお連れいたします。なお、感染拡大防止の目的で職員もマスクの着用をする場合があります。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

## インフルエンザ

### インフルエンザ予防に

#### 最適な室内環境

室温 22℃

湿度 50%

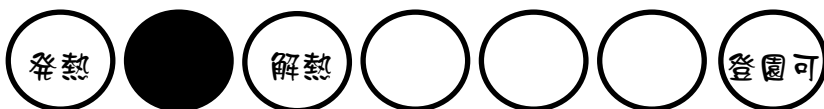
#### 診断について

- 一般的にインフルエンザの診断は、発熱してから最低 12~24 時間以上経過していないと検査ができません。
- 検査の結果は 100% 正確ではありません。症状が続く時、体調不良時の外出は控えましょう。



### 気になる出席(登園)停止期間の教え方 ※一般と就学前の幼児では期間が異なります

学校保健法により「発症(発熱)後5日かつ解熱後2日が経過するまで」(幼児:就学前は解熱後3日)が定められています。診断された場合には園に「発熱日」「受診した医療機関名」「診断結果(何型)」をご連絡ください。また受診の際は『保育園に通っている』ことを必ず医師にお伝えください。



わらび保育園では登園時に『治療証明書』が必要です

ご協力  
よろしく  
お願いいたします

