

# ほけんだより2月

NO.12

2020年1月27日(月) 雲雀丘学園幼稚園

2月3日は「節分」、4日は「立春」です。暦の上では春ですが、朝晩はぐっと冷え込み、雪や氷の日もあるかもしれません。表現の会の練習などで、子どもたちの疲れもたまってくる頃だと思います。体調を崩さないよう、十分気をつけましょう。

## 冬を健康に過ごすために

### ★3つの首を温めよう!

「首・手首・足首」の3か所を温めると効率的に体温が上がります。

#### ☆手洗い・うがい

ドアノブや手すり、電気のスイッチなど、様々な場所にウイルスは潜んでいます。外から帰ったら手洗いうがいをし、すぐにウイルスを洗い流しましょう。

#### ★湿度=50~60%、温度=18~20℃

ウイルスは乾燥している空気中で活発に活動します。一方で人の体は乾燥に弱く、本来ウイルスを体の外に追い出す働きをしている鼻やのどの線毛の働きが弱まってしまいます。適度な湿度と温度でウイルスを弱らせます。

#### ☆1時間に1回は換気をしよう!

換気をしないとウイルスや細菌が同じ場所にとどまり、感染のリスクが高まります。また、二酸化炭素が増えて酸素不足になり、頭がぼーっとしたり頭痛の原因にも。1時間に1回、5分以上換気をして、きれいな空気に入れ替えます。



## 2月の保健行事

- 17日(月) …体重測定(長)
- 20日(木) …体重測定(少)
- 21日(金) …体重測定(中)

## 赤くてヒリヒリ 舌なめ皮膚炎に注意

子どもがついちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか? 早く治すために、こんなことをしてあげてください。

### マスクをつける

口のまわりの湿度が増すので、かゆみが軽くなりなめる回数を減らせます。



### 薬は入眠後に

リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。



### ほかの原因に注意

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。



## ~雲幼の1月の欠席状況~

1月に幼稚園を休んだのは、インフルエンザA型が3名、インフルエンザB型が1名でした。その他、アデノウイルスや胃腸炎での欠席があり、特に胃腸炎での欠席が多く、嘔吐や下痢、腹痛など症状が長引いているようです。(27日(月)現在)引き続き注意してください。

