



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
生活習慣が不規則になってしまった…、食べ過ぎてしまった…というおともだちも多いかもしれませんね。
インフルエンザもかぜのウイルスも冬の寒さと乾燥が大好き。日頃から規則正しい生活を心がけ病気に負けない
からだ作りをしましょう！

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のです。肌を保護するバリアがない状態で乾燥が進むと、あかぎれや発疹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肌を守りましょう。

外遊びや手洗いの後 保湿クリームを塗る

冬の寒風に地肌をさらさない

1月の感染症・投薬状況

0.1 歳児 にじ&ひかり組

投薬数・・・73回

流行性角結膜炎・・・2名

突発性発疹・・・・・・3名

マイコプラズマ肺炎・1名

2 歳児 そよかぜ組

投薬数・・・26回

3・4・5 歳児

投薬数・・・14回

流行性角結膜炎・・・2名

☆インフルエンザの流行期になりました。今年このみ坂は感染者0人を目指して、元気に冬を過ごしましょう☆

発熱の応急処置

熱の上がり始めは体を温めて、熱が上がりきったら冷やすのが基本です。様子を見ながら水分補給も忘れずに。

熱の上がり始めは

- 1 熱を測る**
熱があるときは、正しく熱を測り、服を着せ体を温める。
- 2 下着を替える**
熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。
- 3 こまめに水分補給**
飲むようなら、さゆや子ども用イオン飲料で水分補給を。

熱が上がりきったら

- 1 1枚脱がして涼しく**
体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。
- 2 体を冷やす**
水でぬらしたタオルを、わきの下や足の付け根に当てる。
- 3 こまめに水分補給**
熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。