



ほけんだより

3月号



2025年2月28日

ひいらぎこども園

園長 中田 純子

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年の締めくくりの時期となりました。4月の頃比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートをきれるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

感染症について

1年間、園で流行した感染症は、

手足口病116名 アデノウイルス30名 インフルエンザ28名 リンゴ病18名
コロナウイルス18名 溶連菌16名 RSウイルス16名

その他、流行性嘔吐下痢症、突発性発疹、マイコプラズマ肺炎、細菌性腸炎、水疱瘡、おたふく風邪などもありました。
(2025.2.26現在)

感染を
広めないためには

- ・園で流行っている感染症情報を知る（玄関ホールに掲示しています）
 - ・咳や鼻水、耳垂れ、発疹、眼脂が出る 眼が赤いなどの症状があれば、すぐに医療機関を受診する
 - ・なんかおかしい！と思った段階で、早めに体を休ませる
- ※登園届は登園の目安を医師によって判断されていますが、子どもの体調がすぐれない時は、無理をさせないでください。子どもの体調を最優先でお願いします。



スキンケアについて！

子どもの乾燥肌の原因は遺伝が関係していることがほとんどです。子どもは皮脂腺や水分保持機能が未熟なため、乾燥肌になりやすいです。

●入浴ポイント

毎日の入浴で体をきれいに保つことは大切です。洗浄力の強い石鹸やボディークリームで洗うと、かえって肌を乾燥させます。タオルを使わずたっぷりの泡を手のにせ優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。40度以下のぬるめの湯温で入浴しましょう。



●保湿のタイムリミットは10分以内

入浴前より入浴後に肌の乾燥が気になったことはありませんか？入浴による肌の水分量は約2倍近く増えると言われています。しかし、入浴後は水分が蒸発しやすく、元の肌より水分量が少なくなってしまうこともあります。そこで、大切なのは保湿です。出来るだけ早く保湿することをおすすめします。目指すは1分以内です。保湿剤はお肌に塗り込まず、優しく伸ばす程度で十分です。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は菌みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗いをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

