

ほけんだより



いよいよ冬休みですね。年末年始もお仕事の方もいらっしゃると思いますが、多くの方がゆっくり過ごせるのではないかと思います。今年は新型コロナウイルス感染症の流行によりいつもとちがう過ごし方になりますね。現状として家庭内感染予防は難しいといわれており、同居していない方との飲食は避けられるだけ避けた方が良くと専門家の方が多く発信されています。大切な人を守るため、それぞれ気をつけて過ごすことが求められますね。

お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気やケガのない、楽しいお休みをお過ごしください。

来年もどうぞよろしくお願いいいたします。

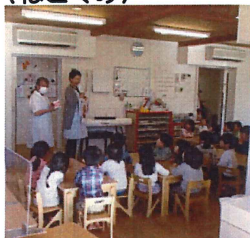
～12月のはみがき指導より～



近隣の医療機関



(ねこぐみ)



(らいおんぐみ)



(とらぐみ)



医療機関名	所在地	電話番号
東京都立小児総合医療センター	府中市武蔵台 2-8-29	042-300-5111
吉林大学医学部 付属病院	三鷹市新川 6-20-2	0422-47-5511
東京慈恵会医科大学 附属第三病院	狛江市和泉本町 4-11-1	03-3480-1151

- 救急電話相談 #7119 (24時間)
救急車を呼んだ方がいいのかな？
病院に行った方がいいのかな？
迷ったら・・・

★仕上げみがきは大切です★

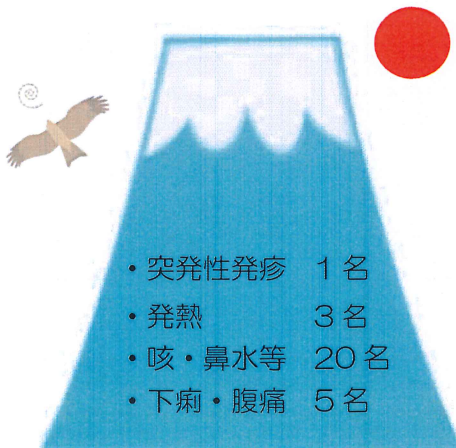
歯の生え変わり、歯の異常に早く気がつきます。
親御さんの仕上げ磨きで虫歯知らず！
小学校に進級しても、ぜひ続けていきましょう。

～ 年末年始のお休み期間中の感染症の取扱いについてのお願い ～

：インフルエンザ・水痘・はやり目等の登園許可証が必要な感染症にかかった場合、休み明けの登園時には登園許可証の提出が必要となります。
よろしくお願いいいたします。

- ◆ もし、休み中に本人・同居家族内でコロナウィルス感染症で陽性と出た場合および、本人・同居家族内で濃厚接触者が発生した場合は園までご連絡ください。

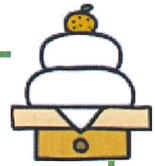
●●12月の感染症（健康状況）●●



- 突発性発疹 1名
- 発熱 3名
- 咳・鼻水等 20名
- 下痢・腹痛 5名



お餅について



お正月にお餅を食べるご家庭は多いと思います。良い機会なので、次のことに注意し、お餅を食べる際の注意事項をお子さんに伝えていきましょう♪

- ① のどにはりつくのを防ぐため、まずは水分をとりましょう。
- ② 小さくちぎってあげたり、小さめに歯で噛み切るように声かけしましょう。
- ③ お餅を口に入れたら立ち歩いたり、話さない。話をする時の息継ぎで気道に入ってしまうのを防ぎます。
- ④ 慌てずによくかみ、飲み込むまで大人が見届けるようにしましょう。
- ⑤ こまめに水分をとりましょう。



子どもの皮膚はドライスキン

子どもの皮膚は厚さが大人の半分しかなく、保湿成分である皮脂が少ないため、ドライスキンになりやすいです。ドライスキンになると、皮膚のバリア機能が低下し、病原菌やアレルギーなどが侵入しやすくなります。

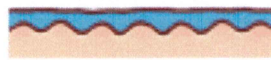
保湿剤の塗るときのポイント

①塗る人の手をきれいに洗う
不潔なままだと手についている細菌や刺激物が体についてしまうことがあります。

②入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る。皮膚の乾燥を防ぐためにできるだけ早く軟膏を塗りましょう。

保湿剤

③たっぷり乗せるように塗る



大人の両手のひら分の面積に塗る量



チューブ薬を、大人の人差し指の先から第一関節まで出した量 (0.3~0.5g)

保湿剤の量はたっぷり！
がポイントよ♪

特に乾燥が気になるお子さんは**朝と晩の2回**ぬりましょう

