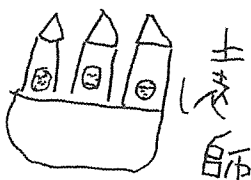


12月のほけんだより

太陽の子保育園 2023年12月

今年のカレンダーも最後の一枚。楽しみなクリスマスやお正月もすぐそこです。年末年始は、これまで身につけてきた食事や睡眠など生活習慣が乱れやすいとき。生活リズムを守りながら、楽しい時間を過ごしてください。

顔字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかけてもらいました。



はやり目って？



最近、保育園で

「はやり目」が流行っています。先月は、保育園全体で、11人のおともだちがはやり目になりました。

感染

とても感染力が強いので、ご家族のかたにも感染することもあります。

もし家族が感染したら、タオルの共有等は止めましょう。

症状

急激な目の充血や痛みを特徴とする結膜炎です。目やにの量が多いため、朝起きた時に目があかないこともあります。

潜伏期間

2~14日
治った頃に、看病していた家族が発症することが多いです。

治療

対症療法です。
有効な治療法はありません。



目が充血し、目やに、涙などの症状がありましたら、眼科を受診しましょう。

白赤表

おのしほん
らいおん組さん
ちゅう
かみまき
あめ

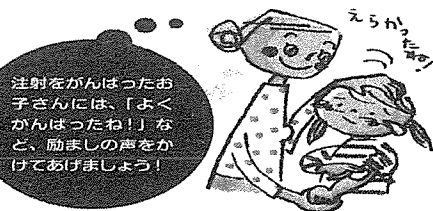


年末

予防接種を受けたら

担任に お知らせください

*** ** *
予防接種を受けたときは、何の予防接種を、どこ（右の腕 など）に受けたか担任にお知らせください。痛みや発熱がないかなどを、園でも見ていきます。



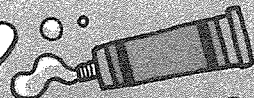
注射をがんばったお子さんには、「よくがんばったね!」など、励ましの声をかけてあげましょう!

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



熱があるときは……

温める?

それとも冷やす?

手足が冷たく、寒がる時は、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。



ネットは、知りたいことを手軽に調べられてとっても便利ですが、間違った情報もたくさん掲載しています。適切な情報かどうか、3つのポイントでチェックしましょう。

だれが言っている?

その分野の専門家が発信しているかどうか、出どころのはっきりしたデータをもとに書かれているかなどをチェック!

公式サイトに出ている?

気になる情報があるときは、それと関係のある省庁や企業の公式ホームページをチェック!

いつ書かれている?

書かれた時点では最新の情報でも、古くなると役に立たないこともあります。記事がいつ書かれたのか、日付などをチェック!

お子さんの体調などで気になることがあるときや、検索した内容で知りたいことがあるときは、園のスタッフにもご相談ください。

