



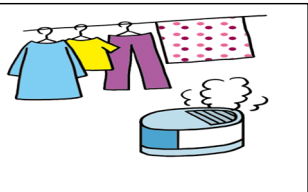
1月のほけんだより

幼保連携型認定こども園 KidsIsland うちがしま



明けましておめでとうございます。年末年始は元気に楽しく過ごせましたでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康で過ごせますように。今年もよろしくお祈りします。さて、寒くなってきて園では熱が出る子、咳、鼻水がたくさん出る子、インフルエンザ、溶連菌感染症、胃腸炎など出てます。この時期、とても空気が乾燥します。その分、ウイルス感染など増えてきます。洗濯物でもかまいませんので、部屋の加湿、手洗い、うがいを徹底し、人混みに行くときはマスクを使うといいでしょう。

コンコン!!咳の風邪、引いてませんか?おうちでのケア***



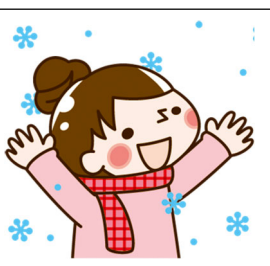
洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、咳を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



日々、子供たちをみていると肌が乾燥している子がたくさんいますね。お風呂に入れる入浴剤やクリームで普段から保湿を心がけておくと、皮膚トラブルも少なくなりますよ。また、園では集団生活をしてますので、元気でなければ楽しく遊べません。熱がなくても食欲がない、咳がすごい、昨日熱が38度以上出た、などの症状がある時はなるべくお家で、ゆっくり過ごしましょう。。。