



# ほけんだより

1月号



令和4年1月4日  
エレナ保育園

あけましておめでとうございます。お休み中はつい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

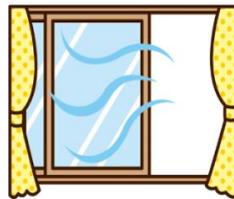
こんなことに気を付けましょう



手洗い・うがいを  
こまめにしましょう



咳エチケットを  
守りましょう



1時間に1度、  
換気をしましょう



感染症にならないよう、人  
の多い場所は避けましょう



早寝早起きを  
しましょう



乾燥しないよう  
加湿器をつけま  
しょう

## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の"鼻と喉のかぜ"と、嘔吐や下痢が主症状の"お腹にくる風邪"（感染性胃腸炎など）があります。  
冬場特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴う様なら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



## 12月の感染症

感染性胃腸炎... 9名

突発性発疹... 2名

● 11月に引き続きお腹にくる風邪が流行っていました。発熱があり早退、その後登園して下痢症状がみられる子が多くみられました。

● お熱はなくても体力が落ちていたり疲れやすいので、無理はしないようにしてくださいね。

● また、症状がある場合、集団生活の場ですので受診をお願い致します。

● 引き続き日頃のご家庭での体調管理をご協力をお願い致します。また、感染症の場合、**治療証明**や**登園許可証**が必要です。診断をうけましたら園へご連絡をお願い致します。

## 1月の予定

19日(水) 身体測定(全員)

乳児検診(0歳児)

けんこうの記録をお渡しします。

確認をしたらサインをしていただき担任へ翌日お戻し下さい。