12月 ほけんだより

ナーサリーにじいろ❤まむ
TEL0178(80)7088
令和５年12月１日発行

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。これから年末にかけてクリスマス会など楽しいイベントがありますので、体調管理には十分気をつけて下さい。

ノロウイルスの流行

例年、11月～3月に多く12月中旬頃が流行のピークです。症状や感染経路を把握し、予防に努めましょう。

ノロウイルスの感染経路

症状	下痢、嘔吐、胃痛、発熱、頭痛
合併症	脱水症状（子どもは特に起こしやすいので注意）
登園基準	嘔吐、下痢が治まり便の回数が通常。食欲があり平熱で元気に過ごせる事。

ノロウイルスの感染予防

・食材はしっかり加熱してから食べましょう。
・石鹸と、流水による手洗いの徹底と、糞便・吐物の迅速で適切な処理が感染拡大を防ぎます。（感染した糞便、吐物が乾燥し、ウイルスが空気中に舞うと空気感染します）

冬の乾燥肌

子どもの肌はデリケートで、乾燥が進むと皮膚のバリア機能が低下しやすい為、保湿してあげる事が大切です。乾燥による痒みがある場合や、ひっかいて傷がある場合は、市販薬よりも一度医師に相談してみましょう。

ポイント

・身体を洗うときはゴシゴシこすらず手で優しく洗いましょう。（石鹸は毎回使わなくて良い）
・直接肌に触れる衣類は綿素材にすると刺激が少ないです。合成繊維は静電気を起しやすいので肌に刺激が生じ、痒みの元になります。

年末年始は生活リズムが崩れやすい！

（1）いつもと同じ時間に寝起きする
夜更かしは✖
（2）朝ご飯を食べる
お菓子ばかりは✖

二つの約束を意識して、過ごさせて下さい。

年末年始のお休みは、親子の触れ合いでコミュニケーションを沢山取り、心身ともにリフレッシュしながら家族時間を楽しんで下さい。