



はとぽっぽ保健だより 1月

令和5年1月11日

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
まだまだ寒い日が続きます。新しい年も病気に負けない身体作りを頑張りましょう。

❖ 感染症の予防の基本は「うがい」「手洗い」 ❖

これからの時期、新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザ、感染性胃腸炎など冬の感染症が流行しやすくなります。感染症の予防には、「うがい」「手洗い」がとても大切です。外から帰ってきたら、「うがい」「手洗い」をして、ばい菌を体にいれないようにしましょう！



いつ「手洗い」をするの？

- ・外から帰ってきたら
- ・トイレにいった後
- ・ご飯やおやつを食べる前
- ・鼻をかんだ後
- ・くしゃみをした後

汚れが残しやすい場所は？



効果的なうがいの仕方は？

- ぶくぶくうがい 1回
- 口の中で水をぶくぶくして吐き出す
- ガラガラうがい 2~3回
- 頭を後ろにそらし、口を大きく開けて
- ガラガラと音を立ててうがいをする

手洗いの順番

- ① 石鹸を泡立てる
- ② 指先、爪
- ③ 手の平
- ④ 手首
- ⑤ 手の甲
- ⑥ 流水で流して
- ⑦ 指の間
- ⑧ 親指
- ⑨ きれいに拭く



12月の感染症

新型コロナウイルス感染症 1名



換気をしましょう

部屋を閉めたまま暖房を長時間使用していると、顔がほてる、頭痛、めまい、イライラ…といった症状がみられたことはありませんか？

これは室内の空気が汚れたり乾燥したりしているためです。

1時間に1度、換気をして新鮮な空気を入れましょう！

肌が乾燥する季節です

冬になり、空気が乾燥すると肌も乾燥しやすくなります。子どもの皮膚の厚さは大人の約半分、薄くて刺激に弱い。肌のバリア機能も未発達なので、肌が乾燥すると赤みがでたり、掻いて傷になったり…と様々な皮膚トラブルを起こしやすくなります。

- 🍎 肌を清潔に保つ（石鹸はよく洗い流す）
→石鹸は使いすぎると皮脂が取れて乾燥しやすくなる
- 🍎 状態に合わせて、保湿剤の使用
- 🍎 部屋を適度に加湿して、乾燥を防ぐ

