

1月号

# ほけんだより

令和6年1月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

あけましておめでとうございます。お休み中は楽しく過ごせましたか？  
今年も、伊予市の子どもたちが元気に過ごせるように『ほけんだより』を通して病気について情報をお伝えしていきたいと思ひます。  
みんなで、楽しい一年にしたいですね。今後ともよろしくお祈ひします。



## 寒い時だからこそ気を付けましよう！

### ① 寒いからと、ポケットに手を入れたまま歩いていませんか？

「あっ！」と思った時にすぐに手が付けないと大怪我をしてしまいますよ。

### ② 手洗い・うがいをこまめにしましよう。

ついつい水の冷たさに負けてしまひ、「まっ、いっか！」となつていませんか？ 手洗い・うがいは最も有効な感染症予防です。大人も子どもも気を付けたいですね。



### ③ 温度だけでなく室温にも気を付けましよう。

室温や換気は特に気にしがちですが、室温調整もとっても大切です。乾燥しないよう加湿器などでしっかりと調整していきましよう。



こんな病気に注意！

◆インフルエンザ、溶連菌、  
アデノウイルス など

## 1月7日(日) 七草がゆ



この日は、春の七草をがゆにして神様に供えると共に、家族で食べ、万病・邪気をはらうという由来があります。芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願ひを込めるなんて素敵な風習ですね。今後、子どもたちに伝承していききたいですね。

## 3つの首を温めよう

「風邪は首から…」という言葉があるように、首や足首、手首が冷えると全体が冷え、風邪をひきやすくなります。それぞれの部位を冷やさないように、しっかりと温めましよう。

その逆で、風邪をひいて熱が上がりきつた時は、その部分を冷やすと効果があります。活用してみて下さいね。



## 医師連絡表のお願い

いよっこすまいるでは、前日もしくは当日の医師連絡表でのお預かりをお願いしています。子どもさんをより安全に看護・保育するためにも、お手数ですがよろしくお祈ひします。



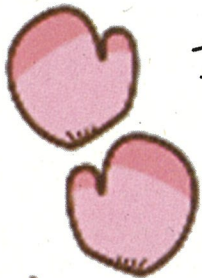




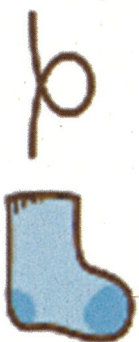
## しもやけ・あかぎれ注意!



手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチやタオルなどで、手洗後はしっかりと水分を拭きとりましょう。



最近、多くなったペーパータオルは、衛生的にとっても良いのですが、拭き残しも多くなりがちです。水分がとれているか確認しながら、使用するように心がけたいですね。



毎日、お風呂でよく温まり、にら・かぼちゃ・ほうれん草・卵などのビタミンEを含む食品を多く取り入れて、元気な肌を目指しましょう。

