

# くれよんだより

新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました！皆さん  
どんなお正月を迎えられましたか？長いお休みだったのでもう1度生活リ  
ズムを見直し今年も元気に健康に過ごせるようにしていきたいですね！  
今年も子どもたちと保護者の方々に安心して過ごしてもらえるようにスタ  
ッフ一同努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## インフルエンザについて

インフルエンザウイルスは咳や鼻水に含まれたウイルスを吸い込んだりウイルスの付  
着した物を触った手で口や鼻、目に触れたりすることにより感染します。インフルエン  
ザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後インフルエンザを発症します。  
その後高熱を伴う関節痛などの症状が強く現れます。それとともに咳やのどの痛み  
鼻水の気道症状が出現します。発症から 5 日以上経過して、かつ解熱してから2日  
(幼児では3日)経過するまでは通園、通学は控えるようにしましょう。

### \*日常生活の中でできる予防法\*

- ・外出先から帰宅時や食事前などこまめに手を洗いましょう。
- ・特に咳やくしゃみが出ているときは積極的にマスクを着用しましょう。
- ・家庭内感染を防ぐために手がよく触れる場所などは、こまめに洗浄・除菌しまし  
よう。

正しい手洗い方法で風邪やインフルエンザ予防しよう！



## 冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚が荒れかゆみができることがあります。皮膚の乾燥を防ぐ為  
にも外から戻ったときやお風呂上りなどに保湿をするよう心がけましょう。

### \*入浴後のスキンケアについて\*

保湿剤を入浴後できるだけ早めに少し多いと感じる程度の量を塗りましょう。塗る  
際はすりこまず手のひらでやさしく塗るようにしましょう。乾燥する冬は皮膚を覆う  
効果に優れた軟膏やクリームがおすすめです。

\*軟膏・クリームは人差し指の先端から 1 つ目の関節の長さまで伸ばした量、ロー  
ションは 1 円玉大の量で手のひら2枚分に塗れます。

### 加湿について

加湿はのどや粘膜の乾燥を防止するとともにウイルスの活動も抑制できます。  
冬の室内温度は18～22度、湿度は50～60%が目安です。

## 冬のおすすめ絵本紹介

### ～ だれのあしあと ～

雪が降っている外。ねずみくんは嬉しくて外に飛び出します。歩いている  
と真っ白な雪の上に足跡を見つけます。誰の足跡か一緒に考えてみ  
よう！

### \* 冬の制作 \*

病児保育室くれよんではゆきだるまの制作をしてい  
ます。初めて触る紙粘土の感触に驚いたり「ぎゅっぎ  
ゅ、にぎにぎ」と声をだして作ってみたりと1人1人個  
性のあるかわいいゆきだるまが完成しました。



\*お問い合わせはこちらまで\*

病児保育室くれよん  
電話 0893-57-9377  
ホームページ  
<http://okubo-kc.jp/childcare/>