



# 1月のほけんだより

令和3年1月4日発行  
かすみ台第二保育園  
看護師 樋口 昌子

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みで不規則な生活習慣がついてしまったというお子さんはいませんか？  
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に注意しましょう。

## 1月の予定

1月14日 0歳児健診  
9時半からです。

## 12月の感染症情報

突発性発疹 1名

保育園では、感染症を防ぐため換気・アルコール消毒に心がけています。

また、寒くてもある程度時間を決めて換気をするによりウィルスの侵入・増殖を防ぐことができます。

## 家庭でできる感染予防法

家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### うがいと手洗い 手指のアルコール消毒

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。  
手指アルコール消毒をしましょう。



### 室内の温度・湿度を チェック・こまめな換気

室温 16~18℃、湿度 60%前後が目安です。  
特に乾燥には要注意。加湿器などをこまめに使いましょう。  
換気をして空気の入替えをしましょう。



### 外出時にはマスクを！ 不要不急の外出は避ける

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。会合を避ける。

