



ほけんだより



2014.1月
松ヶ本保育園
保健室

新年あけましておめでどうございます

今年、『馬年』。馬は、大昔から人間の暮らしに深く結びついた動物ですが、ける力が強いことから『悪いことをけとばす』お守りとして用いている地域もあります。今年一年、子ども達のパワーで悪いことはけとばし、良いことを招く年にしたいものです。

昨年、松ヶ本保育園では、RSウイルス感染症・水痘が流行しました。これからの季節も、まだまだインフルエンザやノロウイルスが流行する可能性があります。今年度は、子ども達が感染症の流行に負けないで毎日元気に登園出来ることを願っています。感染症予防のため、保育園と共にご家庭でのご協力よろしくお願いたします。

カゼ・インフルエンザを防ぐために

帰ったら手洗い・うがい

外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどに付着します。カゼだけでなく、様々な感染症を予防するために、お家に帰ったときは手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。



食事は栄養バランスよく



食べものに好き嫌いがある子どもは多く、特に苦いものや堅いものを嫌う傾向がみられます。調理方法を工夫するなどして、なるべくバランスの良い栄養素をとれるようにしてあげてください。

日々の早寝・早起きを

からだの抵抗力を強い状態に保っておくためにも、ぐっすり眠って、一日の疲れを十分とることが大切です。テレビやゲームなどで夜更かしせず、なるべく早く布団に入る習慣をつけてあげてください。



乾燥に注意して、適度に換気



乾燥した空気の中では、インフルエンザウイルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調整してください。また、適度に窓を開けて、空気を入れ換えましょう。

1月の保健行事予定

- 6日(月) 身体計測(0, 1歳児)
- 7日(火) 身体計測(2~5歳児)

法律で決まっています

インフルエンザの出席停止期間



早く熱が下がって、元気がなくなったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登園(所)はできません。

インフルエンザの出席停止期間は、法律(学校保健安全法)で右記のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまで。

早ね早起き朝ごはん

寒い朝こそ朝ごはん

体温が上がり、からだは活動モードに切り替わります。



急病のとき→電話相談 #8000

小さな子どもの体調は、突然、悪化することがあります。救急外来に受診すべきか、診療時間まで様子を見ていても大丈夫なのか、判断に迷うこともあるでしょう。そんなとき、電話で相談できる窓口があります。

厚生労働省が各都道府県に設置している電話相談で、子どもの状態を伝えれば、無料で小児科医や看護師のアドバイスを受けられます。電話で「#8000」をプッシュすれば、最寄りの窓口につながります。受付時間は各都道府県によって異なるので、厚生労働省ホームページ(#8000で検索)で確認してください。

かぜの常識?ほんとは非常識!?

汗をかくと、熱が下がる?

確かに熱が下がるときに、汗をかきますが、その逆に汗をかいたからといって、熱が下がるわけではありません。無理に汗をかかせないようにしましょう。



熱を下げるにはおでこを冷やす?

おでこよりも、脇の下や首筋など、血液がたくさん流れているところを冷やした方が、効果があります。



他人にうつすとかぜは治る?

当然ですが、まったく根拠はありません。他人にうつし、その人に症状が出るころにはうつした本人は治ることが多いので、そういわれているだけでしょ。

