

ほけんだより



2015.1月
松ヶ本保育園
保健室

新年あけましておめでとうございます

今年の干支は、『ひつじ』です。ひつじは、いつも群れて過ごしていることから、『家族が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴』という、意味があるそうです。お正月遊びの『たこ揚げ』には、新年の空を見上げて走ると良いとされ、『福笑い』は、年の初めにみんなで大笑いをする『福』を呼び込むと言われています。いずれも、『一年が良い年でありますように』、との願いがこもっていますね。

松ヶ本保育園では、昨年末より、『水痘(水ぼうそう)』のお子様が始めております。抵抗力の弱いお子様方にとって感染症は、すぐに拡大してしまいます。今年こそ、みんな元気で1年をスタートしたいと思っております。

1 手洗い

手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2 うがい

かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

3 マスク

せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4 ポケット

必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

かぜよぼう
KZY
10

7 運動

体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

8 換気

教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

5 食べる

ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べること。かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

9 温まる

体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

6 すいみん

体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

10 楽しむ

楽しい! という気持ちには、病気とたたかう体の働き(めんえき力)を高めるといわれています。



1月の保健行事予定

6日(火) 身体計測(0, 1歳児)

7日(水) 身体計測(2~5歳児)

水痘ワクチンが定期接種に

昨年末、松ヶ本保育園内で、水痘(水ぼうそう)にかかったお子様がおります。水痘は、感染力が強く、今後水痘にかかられるお子様がでてくると思われます。

水痘ワクチンは、2014年10月1日より定期接種になっています。

- 対象: 満1歳~3歳未満の水痘にかかっていないお子様
- 接種回数: 2回(3ヶ月以上あけて)
- 特例: 本年3月31日までに、満3歳~5歳未満(5歳の誕生日の前々日)の水痘ワクチンを1度も接種したことのない子が1回無料で接種

水痘ワクチンを接種する事は、水痘にかかった時に重症化することやかかった後に帯状疱疹になることを防ぎます。

水痘になられていないワクチン未接種のお子様は、かかりつけ医と相談して接種するようにしましょう。

かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



- 予防**
- 鼻水はこまめにとる
 - はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切