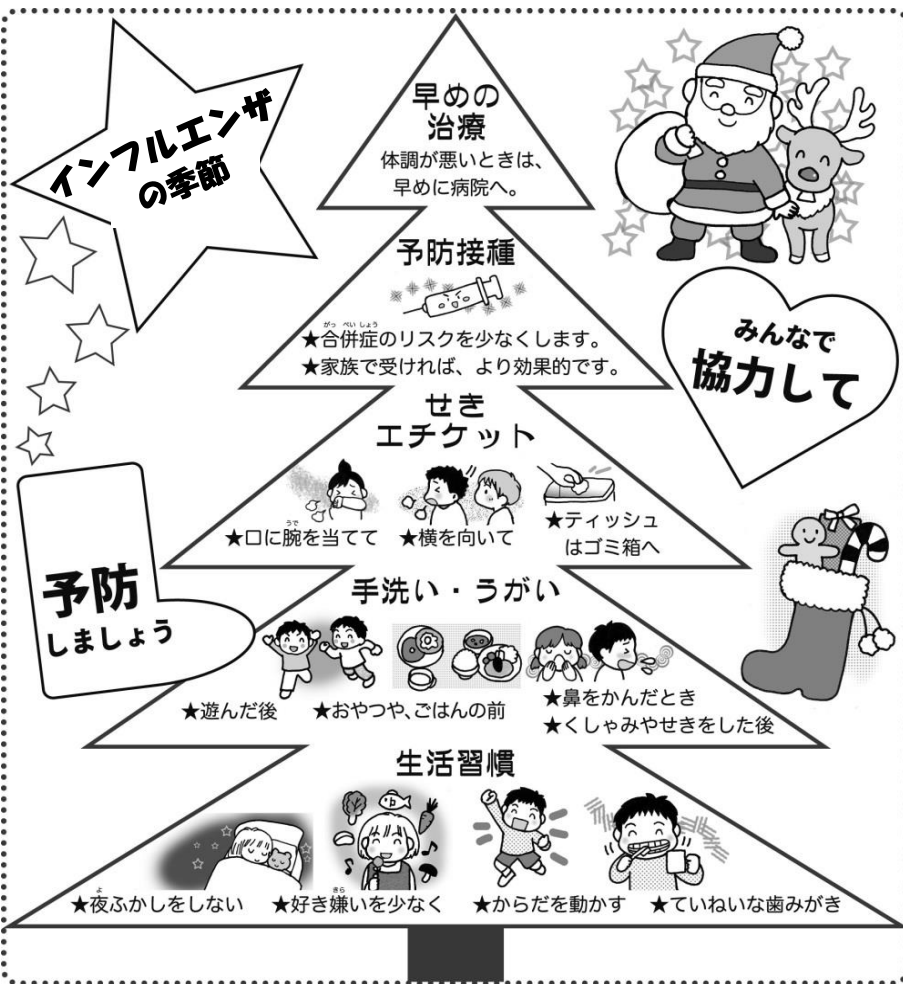




2015年12月
松ヶ本認定こども園
保健室

今年もとうとう最後の月になりました。この時期になると、時の過ぎる速さに驚かされます。12月は、園で発表会・もちつき大会と、楽しい行事が続きます。発表会に向け連日、それぞれのお部屋から楽器の音や歌声が聞こえ、子ども達は練習に励んでいます。

11月、園において『感染性胃腸炎』が流行しました。今回の胃腸炎は感染力が強く、家族中で罹られた方もおられました。これからの季節、『インフルエンザ』や『ウイルス性胃腸炎』が流行しやすくなってきます。残り少ない2015年、体調管理に努め子ども達も家族の皆様方も、最後まで元気に過ごしましょう！！



★ **12月** 保健行事予定

★ 7日(月) 身体計測(0, 1歳児)

★ 8日(火) 身体計測(2~5歳児)

★ 秋のぎょう虫検査の結果が出ています。12月の身体計測の結果と一緒に返却します。ご確認ください。

爪切りをお願いします

12月18日は、『もちつき大会』があります。園児は、素手で自分のおもちをまるめます。爪がのびていると、爪の中まで上手に洗うことができず、バイキンが繁殖します。また、けがの原因にもなり、園での爪のトラブルも多いです。普段から、曜日を決め1週間に1回は、爪を切るように心がけましょう。

座り方、ワンポイントアドバイス

「とんび座り」に気を付けて!

『とんび座り』とは、下肢の形が正座のくずれたW型(飛んでいるとんびの翼に似ている)、両かかとの間におしりをぺたんと落とした座り方です。子どもが1人座りをする時、安定して座るためについ『とんび座り』をしているお子様がおられます。子どものうちは、股関節が柔らかくこの座り方が習慣になりやすいのです。しかし、この座り方が習慣化すると、股関節頸部の前方への捻じれがおこりやすく「内旋歩行(内股歩き)」になってしまいます。将来、走る時に、早く走れなかったり・転倒しやすくなったりします。小さい子どもが、この座り方をしていたら、そっと足を前に投げ出して座る形に直してあげてください。

健康カレンダー

12月22日 冬至

1年のうちで、いちばん昼間の時間が短い日で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さがきびしくなる時期に栄養をとり、おふろで体を温めて、風邪をひかないようにしましょう。昔ながらの知恵です。

インフルエンザの症状

- ◆ 突然の高熱 (38度以上の熱)
- ◆ 体の倦怠感 (体のだるさ)
- ◆ 関節痛・筋肉痛 (体のあちこちが痛い)
- ◆ 頭痛 など

インフルエンザは、ふつうのかぜと違い非常に感染力が強く、あっという間に感染が拡大し、大人もかかる危険があります。以上のような症状のある場合は、無理な登園は避け医師の受診を受けてください。又、ご兄弟の発症時も、できるだけお休みをお願いします。