

ほけんだより

令和3年 2月
玉島保育園



早いもので暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。身体が冷えると免疫力も下がり、感染症にも罹患しやすくなります。昨年から今年にかけての、インフルエンザの流行は激減してますが、ウイルス感染は湿度40%以下になると活性化してしまいます。暖房をつけていると、部屋はあっという間に乾燥しますので加湿器の使用や、部屋に洗濯物を干すなど工夫し乾燥に注意しましょう。

熱のある時の食事

発熱中は汗をたくさんかき、呼吸からも多くの水分が失われ、脱水になりやすい為こまめな水分補給が必要です。熱が高くて水分が十分にとれない時は、解熱剤を使って下さい。少し熱が下がると水分も取りやすくなります。食欲が無ければ無理に食べなくても大丈夫。スポーツ飲料・経口補水液・みそ汁・リンゴジュース等をあげましょう。1歳未満の子どもさんなら、母乳やミルクだけでも良いです。食欲があれば、胃腸に負担がかからない消化にいいお粥・うどん等がよいですね。

身体を冷やさない3つの習慣

①朝食を食べる。

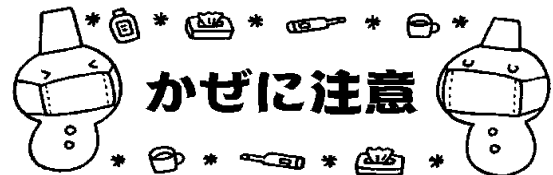
起きてすぐには、体のエンジンがかかりません。温かい朝食でエネルギーを与えて体温をあげる手助けをします。しっかりかんで食事しましょう。

②早寝をする。

睡眠不足になると、脳が「まだ寝たい」と考え体温を下げてしまいます。また、自律神経が乱れ体温調節機能がくずれます。だから早寝して脳の活性化を図りましょう。

③運動不足にならない。

冬は外出も減り、運動不足になりがち。散歩したり・体を動かす遊びをしましょう。



鼻やのどにウイルスや細菌が感染し炎症をおこすものの総称を「カゼ」と言います。風邪が長引くと、中耳炎・気管支炎・肺炎と様々な病気を併発してしまう事もあります。体調が優れない時には、無理せずに安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。

予防接種の受け忘れはありませんか？

らいおん組さんはMR 2期の公費での接種期間が3月末までとなっています。

4種混合・Hi b・肺炎球菌の追加MR・日本脳炎等受け忘れが無いかわ母子手帳を確認してください。

* 2月の予定 *

2月9日(火) 0-1歳児身体計測

2月10日(水) 2-3歳児身体計測

2月12日(金) 4-5歳児身体計測

2月24日(水) 5歳児聴力検査予定

2月25日(木) 4歳児聴力検査予定