



ほけんだより

平成30年2月
玉島保育園

節分が過ぎれば、暦の上では春ですね。しかし、まだまだ寒い日が続きます。また、寒さと共に空気の乾燥も気になる時期です。冬の風邪のウイルスやインフルエンザウイルスは、寒さと乾燥を好みます。玉島保育園では先月に32名のインフルエンザ感染の報告があり、中には家族間での感染の報告もありました。(お休みのご協力、ありがとうございました。) 体作り・環境整備で感染症予防に注意しながら、寒い冬を乗り切りましょう。

かぜの悪化に注意！！

かぜを長引かせ悪化してくると、中耳炎・肺炎・気管支炎など様々な病気を併発することがあります。体調が悪そうな時には、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。

乾燥はウイルスの活性化だけでなく、お肌の痒みも起こします。加湿器などを使い、お部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。洗濯物を室内で干すのもいいですよ。



予防接種の受け忘れはありませんか？

らいおん組さんはMR2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・Hib・肺炎球菌の追加・MR(麻疹風疹)など、受け忘れがないか母子手帳で確認してみてくださいね。

日本脳炎ワクチンの供給はまだ不足しているそうです。が、まだ一度も接種していない3歳以上の子どもさんは、かかりつけの小児科さんに問い合わせしてみてください。



免疫力をあげる入浴法

◎ぬるめのお湯にゆっくりと

からだも心もリラックス。

◎体調が悪い時はひかえよう

体力が失われてさらに悪化するかも。

◎食事のあとは30分ぐらい

時間をあけて入ろう

消化のためにがんばる内臓に負担がかかります。

◎入浴前後には水分補給を

たくさんの汗がでるので脱水に注意しましょう。

★今月の予定★

- 2月5日(月) 0歳・1歳身体計測
- 2月6日(火) 2歳・3歳身体計測
- 2月7日(水) 4歳・5歳身体計測

