



平成31年2月
玉島保育園

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。身体が冷えると免疫力も下がり、感染症を発症しやすくなります。玉島保育園では先月、インフルエンザA型の報告が24名ありました。インフルエンザなどの冬のウイルスは、湿度が40%を下回ると活性化してしまいます。暖房をつけている部屋は、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をして乾燥に注意しましょう。

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。カゼが長引くと、中耳炎・気管支炎・肺炎と様々な病気を併発してしまうことも。

体調が優れない時には、無理をせずに安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。



カラダを冷やさない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上げる手助けを。
- 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るといいます。
- 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。カラダを動かす遊びをしましょう。

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)・日本脳炎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。



★2月の予定★

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

●熱がある時の食事!!

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、脱水になりやすいため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、解熱剤を使ってください。少し熱が下がるだけで、水分をとりやすくなります。食欲がな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(具なし)・リンゴジュースなどをあげましょう。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食事をあたえてください。

