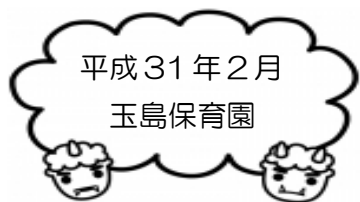




ほけんだより

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。



●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。

★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

