



令和2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、12月よりインフルエンザAが流行りました。インフルエンザなどのウイルスは、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して乾燥に注意しましょう。

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上げる手助けをします。

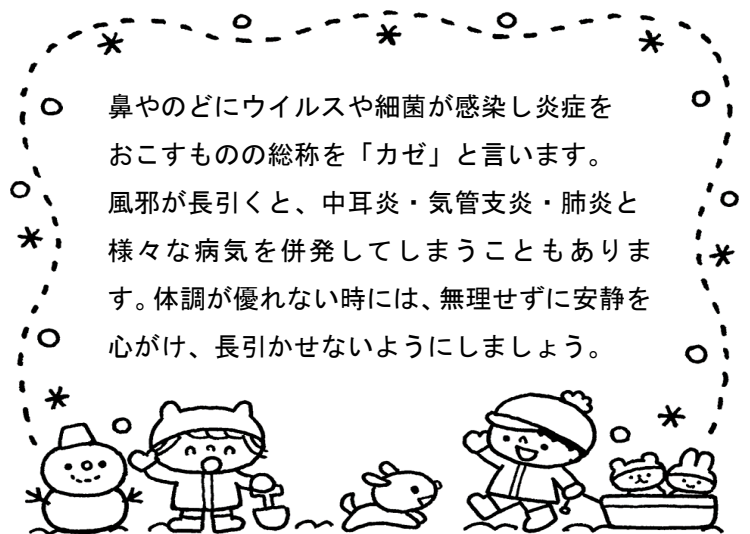
②早寝をする。

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。身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こともあります。体調が優れない時には、無理せずに安静心がけ、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(風疹・麻疹)日本脳炎等受け忘れがないか母子手帳を確認してください。

* 2月の予定 *

2月3日(月) 0・1歳児身体計測

2月4日(火) 2・3歳児身体計測

2月5日(水) 4・5歳児身体計測



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とりやすくなります。

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・りんごジュース等あげましょう。

1歳未満の子供さんなら、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・うどん等を与えてください。