



ほけんだより

21年度10月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

9月は気温差がはげしくなり体調を崩しやすい時期ですが、昨年に比べお休みは少ないようでした。発熱が多く、次にセキ、下痢や嘔吐は2人でした。他に、手足口病が幼児3人乳児1人いました。

【尿検査があります】

★二次検査・・10/14（水）配布
／16（金）回収

一次検査で未提出だった子と再検査が必要な子のみ個別にお知らせします。個別にお知らせがない子は陰性です。

※16日の朝いちばんの尿をとって提出して下さい。



一次検査で未提出だった子は、今回の二次検査も提出できなかった場合、個人で医療機関にて検査し、結果を園まで報告してもらうことになりますので、必ず提出するようお願いいたします。（オムツをしている乳児さんについては、ラップにのせた脱脂綿をオムツに入れて、染み込んだ尿を搾る方法もありますのでご相談下さい。）

又、容器等をなくされた方は担任に申し出て下さればお渡しします。その際、必ず袋にクラス・番号・名前を明記して下さい。

【内科健診について】

★内科健診（2回目） 全員受診します

10/14（水） 13：30～ 月組・星組

10/21（水） 13：30～ 花組・雪組・赤組



【うわぐつの使用について】***月・花・星組対象

夏の間、園児たちは、はだし保育を行ってきました。はだしになることはいろいろな利点があり、たとえば足の裏のたくさんの神経への刺激、平衡感覚、脳神経への刺激等々、特に乳幼児期の心身への発達には、はかりしれないものがあるようです。

ただ、気温も下がり素足であることへの抵抗を感じる季節を迎えるにあたり、

11月中旬より室内でうわぐつを使用しても良いことにしたいと思います。

子どもさんの状況に合わせてご用意下さい。

※保育園でも“あしゆび健康シューズ”（チラシ配付）の注文を受け付けます。

発注の関係上10/30（金）朝までに代金を添えて所定の用紙で申し込んで下さい。

サイズ見本を、星組テラスに出します。

※月・花組さんは、お手持ちのうわぐつの記名とサイズの確認をして下さい。

かぜから子どもを守る 予防対策

かぜだけでなく、インフルエンザやその他の感染症に対する予防になります。

家族みんなで心がけましょう。

睡眠を十分 とりましょう

よく眠ることで、かぜのウイルスに抵抗するための免疫力がアップします。夜更かしさせないようにしましょう。



人ごみを さけましょう

デパートなど人が多い場所に行くと、かぜをひいている人からうつる可能性があります。かぜの流行期は人ごみへの外出を控えましょう。



規則正しい食生活を しましょう

栄養バランスのとれた食事は、丈夫な体づくりに欠かせません。3食きちんと食べるように心がけましょう。



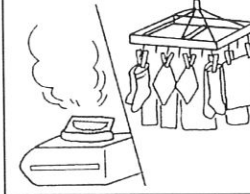
外で元気に 遊びましょう

適度な運動をすることで免疫細胞が活性化されます。冬は室内にこもりがちになりますが、外にでて思いきり体を動かしましょう。

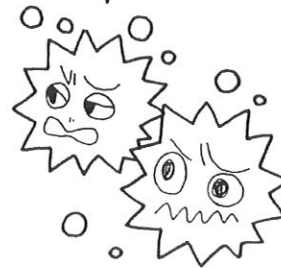


部屋を乾燥させない ようにしましょう

かぜのウイルスは乾燥が大好き。暖房をかけすぎないようにして、加湿器や洗濯物を干すなど適度な湿度を保ちましょう。



これじゃ
かぜをうつせない!



【おわりに】

現在、愛知県内にインフルエンザ注意報が発令されています。今後も流行の拡大が心配されています。体調管理につとめ、健康体で乗り切りましょう。