



ほけんだより

22年度12月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

11月中の欠席理由は、嘔吐（幼児7人・乳児13人）と熱（幼児10人・乳児21人）が多くありました。他には、ぜんそく、おたふく、中耳炎、咳がありましたがいずれも少数でした。12月に入り、嘔吐や熱の症状の子は減り、中耳炎や下痢の症状の子が増えてきました。他には結膜炎、ぜんそくでお休みしている子がいます。現在、豊橋市内では感染性胃腸炎が流行しています。他にはRSウイルス感染症、溶連菌感染症水痘、流行性耳下腺炎がでています。（豊橋市医師会小児感染症情報）

だんだんと寒くなり、いろいろな病気から体調をくずしやすくなります。予防はもちろん、“変だな？”と思ったら無理をせずに安静と状態観察をして早めの受診をこころがけましょう。

【インフルエンザについて】

昨年の今頃は全国的に子どもの半数が新型インフルエンザに感染したと言われていましたが、今年は2010年12月1日現在警報レベルを超えている保健所地域は北海道で1箇所のみで、愛知県内では感染の報告はありません。（国立感染症研究所・感染症情報センター）しかし、今後インフルエンザが流行し、患者数が増加する可能性があります。引き続き手洗い・うがいの励行、マスクの着用、咳エチケットの実践などにより感染予防に努めてください。



ここ最近では、インフルエンザウイルスの検出は、AH3亜型（A香港型）の割合が最も高く、次いでAH1pdm、B型の順とのことです。

【星組さんのお昼寝について】

年少さんも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向け、毎年この時期徐々に午後の活動をとりいれています。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願い致します。



予定 1月中旬・・・月・水・金曜日がお昼寝の日
2月・・・月・金曜日がお昼寝の日
3月からは、お昼寝はしません。

※上記の予定が変更になることもありますので、送り迎えの時に星組の掲示を見て確認して下さい

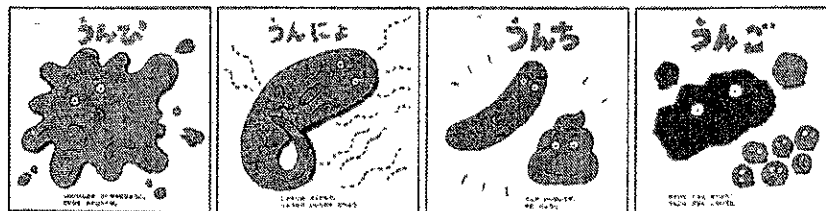
『バナナうんち』 出ていますか？



毎日、うんちが出ていますか？ うんちは体の健康状態を知る上でとても大切です。しかし、現代ではおとなばかりか子どもでも毎日排便がないという場合があります。きちんとうんちが出たかをチェックし、またうんちを観察して、自分の健康状態を知るようにしましょう。



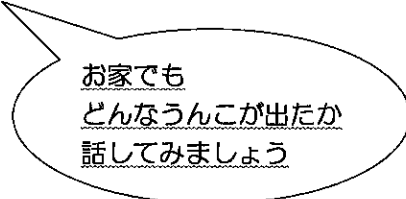
☆うんこの種類を4つに分類☆ 子どもになじみやすいように楽しくネーミング



【うんこのえほん うんぴ・うんにょ・うんち・うんご】（ほるぷ出版）より

バナナうんちを出すには？

- ★ 朝ごはんをきちんと食べよう
- ★ いろいろな野菜をたくさん食べよう
- ★ 食事をよくかんで食べよう
- ★ 元気に体を動かそう
- ★ 早寝早起きをして、生活リズムをととのえ、朝にうんちタイムをつくろう



【かぜをひいたとき、お風呂に入っていますか？】

元気であれば、入浴して皮膚を清潔にすることで、治りが早くなることもあります。少しぬるめのお湯に入って、十分に体を温め、お風呂の湿気を鼻やのどに与えましょう。入浴後は、体のほてりが取れてから、早めに睡眠をとりましょう。すぐに布団に入ると、汗をかき、かえって寝冷えをさせてしまいます。医師との相談のうえ、入ってもよいときは入浴しましょう。

【おわりに】

年末年始は楽しい行事も多いと思いますが、ゆったりのんびりもできるといいですね。行事を思いきり楽しむためにも、健康が第一です。大人も子どもも過労・不摂生を避けて十分な睡眠、栄養、保温に心がけてくださいネ！

