



ほけんだより

23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、熱（幼児13人・乳児22人）と風邪の症状（幼児7人・乳児12人）が多くありました。感染症の報告は先月に引き続き、嘔吐・下痢（3人）、溶連菌感染症（3人）、水ぼうそう（3人）、がいました。ぜんそく、中耳炎がありましたがいずれも少数でした。現在豊橋市内では、感染性胃腸炎、水ぼうそう、RSウイルス感染症、A群溶連菌感染症が流行しています。インフルエンザも少し出始めたようです。（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。

【水ぼうそう〔水痘〕とは】

かさぶたになる前の発疹に接触したり、ウイルスを含んだつばなどからうつります。全身にかゆみを伴う発疹ができ、短い時間で水疱、かさぶたになります。発疹は頭、続いて体、手足に現れ、体にもっとも多くなります。他にはだるさ、かゆみ、38度前後の発熱が2～3日続きます。感染すると一生の免疫がつかます。合併症として、ブドウ球菌などによるとびひ、脱水、肺炎、髄膜炎や脳炎などがあります。



＊治療＊ かきむしって化膿することもあるので、爪は短くしておきましょう。口の中にも発疹ができるため、食事は刺激が少なく消化のよいものをとるようにしましょう。水ぼうそうが治っても、1ヶ月ほどはほかの病気にかかりやすいので、気をつけましょう。

＊予防(家庭で気をつけること)＊ 感染している人と接触する機会を控えたり、うがいと手あらいをしましょう。感染している人と接触した場合は3日以内に水痘ワクチン接種すれば発症の予防や症状が軽くなります。大人が発症すると症状が強くなる場合があります。保護者の方も自分自身の感染履歴や予防接種の有無を確認されることをおすすめします。

【星組さんのお昼寝について】

年少さんで過ごすのも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向けて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いたします。



予定 1月中旬・・・月・火・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。



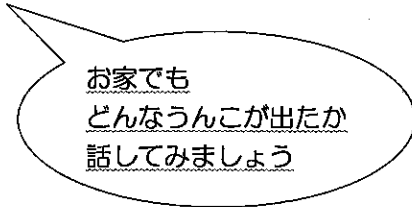
☆うんこの種類を4つに分類☆ 子どもになじみやすいように楽しくネーミング



「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



【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！

