



ほけんだより

平成27年12月号

明照保育園



12月22日、冬至です



北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強カパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！

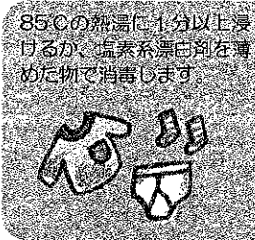
先月の欠席状況は、年齢の小さいクラスでRS ウイルスが3名、感染性胃腸炎が2名、咳や鼻水で欠席する子が数名と、全体的に欠席者は少なかったです。12月に入り寒い日もでてきたので体調管理には充分気をつけて元気に保育園に来て下さい。

感染性胃腸炎が流行り始めています

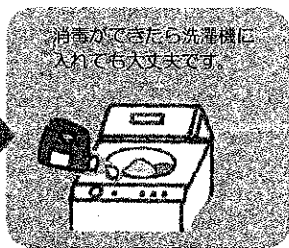
ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は



85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を指定した物で消毒します



消毒ができたなら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた箇所もしっかりと消毒を行います。

【油断できないかぜ】

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

だいじょうぶ？

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくように、繰り返し伝えていきましょう。



背すじぴん！

寒いとつい背中を丸めてしましますね。でも、それでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にも良い影響を与えるのです。

【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します。



予定 1月中旬・・・月・水・金曜日がお昼寝をする日
2月・・・月・金曜日がお昼寝をする日
3月から・・・お昼寝をしません

※子どもの様子により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等を見て確認して下さい。

【おわりに】 年末年始は外出する行事も多いと思いますが、ゆったりのんびりした過ごし方もいいですね。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、保温に心がけましょうね！

空気が冷たく乾燥し、いろいろなウイルス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に状態観察をして早めの受診をこころがけましょう。

また、年末年始はほとんどの病院が休診と鳴ります。急な発熱や怪傷などに備えて、事前にかかりつけの病院等の診察時間の確認、休診日などを確認しておくといいですね。

