



ほけんだより

平成28年12月号
明照保育園



11月の健康状態は感染性胃腸炎や発熱で欠席する子が多くいました。また、水ぼうそうになったと2名報告もありましたが、その後は感染者も出ませんでした。

この頃急に気温も下がり寒くなってきたので油断は禁物ですね！！インフルエンザも他の地域で流行し始めています。風邪の予防をして元気に過ごしましょう。

感染性胃腸炎

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、発熱する場合があります。

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。

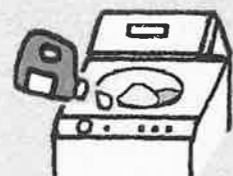


汚れた衣服は

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



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大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



『バナナうんち』 出ていますか？



毎日、うんちがでていますか？ 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、大人ばかりか子どもでも毎日排便がないという



場合も出てきています。きちんと、うんちが出たことをチェックし、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。

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

お家でも
どんなうんちが出たか話
してみましよう

【ほし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・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し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。急な発熱や怪我などに備えて、事前にかかりつけの病院等の診療時間の確認、休診日などを確認しておくといいですね。

