



ほけんだより

21年度12月号

明照保育園



【子どもの健康状態】



11月に入りインフルエンザでのお休みが多くなりました。園にお知らせがあった子（幼児70人・乳児8人）。全国的にも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す。現在も幼児さんのクラスでは少しお休みの子もいます。他には乳児さんを中心に水痘14人、手足口病2人いました。感染症として、結膜炎2人。今月に入っては、嘔吐下痢でのお休みが増えています。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。

【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

“かぜ”ってどんな病気なの？

“かぜ”とは、鼻やのどに起こる急性の炎症のことをまとめてよんでいて、1つの独立した病気の名前ではありません。主には空気中をさまよっているウイルスが鼻から入り込み、咽頭や扁桃、喉頭などの場所に炎症を起こしますが、進行すると気管支や肺にまでウイルスは侵入します。ウイルス以外にも、細菌や他の微生物がかぜの原因になることもあります。

かぜの症状は どのようにして あらわれるの？

かぜによってあらわれる次のような症状は、入ってきたウイルスや細菌にからだを抵抗し、それらを取り除こうとしているために起こるものです。

鼻水

鼻にウイルスが入り込むと、鼻から分泌される鼻水が多くなります。この中にはたくさんのウイルスが含まれます。



くしゃみ 鼻の粘膜に

ウイルスがくっついて刺激されると、それを追い出そうとしてくしゃみがでます。

鼻づまり 炎症によって

鼻の粘膜ははれ、鼻腔がつまります。

発熱



頭痛

せき 気道にウイルスがくっつくと、それを追い出すためにせきがでます。



悪寒

のどの痛み

のどで生体防御隊がかぜのウイルスと戦っていると、のどが赤くはれたり痛んだりします。



関節の痛み

たん たんは、気道に入り込んだウイルスなどを包み込んで追い出す粘液です。たんが黄色っぽくなったら、細菌に感染している証拠です。



筋肉の痛み

【おわりに】

年末年始は楽しい行事も多いと思いますが、ゆったりのお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！

