

ほけんだより

太陽の子保育園平成18年1月

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

1月から2月にかけては、1年中でも最も寒さが厳しく、風邪などの病気にかかりやすい時期です。

今年も元気で楽しい保育園生活がおくれるよう、規則正しい生活習慣を身につけ戸外でも十分遊び、健康な体づくりをしていきましょう。

この時期 寒さにも強い体づくりをはじめてみませんか

★朝起きたら、すぐに子どもと一緒に、水で顔を洗う。

乳児は、水で絞ったタオルで、顔や手を拭いてあげる。

★1歳をすぎたら、お風呂からあがるとき、膝から下に水をかけてあげる。

・・・「ヒヤッ」とする、その感覚が大事です。・・・



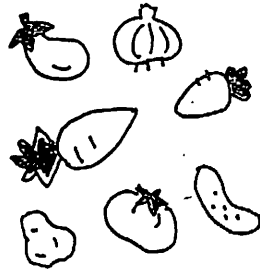
末梢神経に寒冷刺激を与えることで、寒さに対して防御する力が働き、毛細血管が収縮して、体温調節が上手にできる体になるからです。

栄養・運動・休養をバランスよく！

栄養・・・バランスのとれた食事を心がけ、皮膚や粘膜の強化に役立つビタミンAやCを十分とりましょう。

運動・・・皮膚や体を鍛え、新陳代謝を活発にし、外気温の差などの環境の変化に対して、体がすぐに適応できるような体づくりを心がけましょう。

休養・・・早めに休養をとり、日頃から心身ともにゆとりある生活がおくれるよう、計画的な行動を心がけましょう。



インフルエンザのはやる季節には

- 入浴には、なるべく行かないようにする。
- 外出後には手洗い・うがいをする。
- 部屋の換気をし、空気が乾燥しないように加湿もする。
- 日頃から栄養や睡眠を十分とって、抵抗力をアップさせておく。

急な高熱が出たらなるべく早く医師の診断を！

インフルエンザを重症化させないためには、初期症状のシグナルを見逃さないことが大切です。

インフルエンザ・チェックリスト

重要ポイント
この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

- 地域内(学校・幼稚園・保育所など)でのインフルエンザの流行
- 急激な発症 普段と異なった高熱や咳、くしゃみなど目くことなく、急に重症になっていく
- 38℃以上の発熱/悪寒



重要ポイント
重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントがあれば、インフルエンザを疑いましょう。

- 関節/筋肉痛
- 倦怠感/疲労感
- 頭痛
- 嘔吐

また、次のいわゆる「かぜ症状」もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

- 咳/鼻汁/くしゃみ
- 喉の炎症



●関連ホームページのご案内

国立感染症研究所感染症情報センター <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

厚生労働省 インフルエンザホームページ <http://influenza-mhlw.sfc.wide.ad.jp/>

