

# ほけんだより

太陽の子保育園平成24年2月

まだまだ寒い日が続き、先月からインフルエンザが流行し始めました。午睡明けに発熱で早退するお友だち、胃腸の風邪も出ています。「やっと良くなって登園してもまたぶり返して・・・」というケースもありますので、この時期は無理をさせないよう十分気をつけてくださいね。お子さんと一緒に保護者の方も手洗い、うがいをして予防しましょう。

0歳児健康診断  
2月22日(水)  
10:00~

## 1月の感染症

水痘・・・6名  
溶連菌・2名  
インフルエンザ  
・・・3名

### インフルエンザが気になる季節

寒い季節、まだまだインフルエンザは猛威をふるっています。インフルエンザにかからないために、日ごろの生活リズムを整え、予防していきましょう。

- ・外出後はうがい・手洗いをする。
- ・早寝早起きをする。
- ・3食きちんとバランスのとれたものを食べる。
- ・適度な湿度、換気を心がける。

### もしかかってしまったら・・・

#### インフルエンザ

- できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
- 睡眠をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくいときは、15~20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20~22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60~70%くらいにしましょう。

### 水ぼうそう注意報発令!

園では水ぼうそうがはやっています。予防接種を受けておけば、水ぼうそうにかかっても軽く済みます。受けていなくても、接触してから2日以内に接種すればだいたいの効果があるようです。医師に相談してみましょう。

### 水ぼうそうは・・・

発疹がすべて消え、かさぶたになるまではほかの子どもにうつる可能性があるため、出席停止と決められています。

### うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。

- ①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。
- ②顔を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。
- ③顔を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。
- ④2~3回繰り返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

### どこにあるの？ 体内時計

私たちの脳には、睡眠や体温、血圧、食欲などのリズムをコントロールするしくみ=体内時計が備わっています。夜ふかし・朝寝坊をくり返していると、体内時計の調子がくずれて、昼間、活発に行動できなくなったり、集中力がなくなったりしてしまいます。

### 湯冷めを防ぐポイント

- ①浴室と脱衣室の温度差を小さく  
お風呂に入る前に、脱衣室と浴室との境のドアを開けておくと、寒さがやわらぎます。
- ②水分をしっかりふき取る  
お湯の水滴も、浴室から出ると、あっという間に冷えてしまいます。からだや髪の水分は、浴室内でしっかりふき取りましょう。
- ③バスタオル・肌着は、すぐ手の届く場所に  
浴室内でからだをふいたり、肌着をつけたりしてから出るのも効果があります。

### 子どものうちから始まっています

生活習慣病は、文字どおり、食事や運動、喫煙などの「生活習慣」が関わって起こる病気です。糖尿病、高血圧、高脂血症など、自覚症状がないまま、長い年月をかけてじわじわと進行し、がん・心疾患・脳血管疾患などの重大な病気を引き起こすこともあります。栄養バランスのよい食事や、からだを動かして遊ぶことなど、子ども時代の生活習慣が、生涯にわたる健康の土台となるのです。子どもたちの将来の健康を育てるのは、今。生活習慣病予防に、家族みんなで取り組みましょう。

#### 生活習慣病予防