

# ほけんだより 1月

太陽の子保育園平成26年1月

あけましておめでとうございます。

楽しいお正月を過ごされたことと思います。楽しい経験をいっぱいしてきた反面、今まで自立していた生活習慣が後退したり、夜更しなどで生活のリズムが乱れたりしていませんか。この時期、かぜをひきやすくなっています。健康管理に注意し、病気に負けない丈夫な身体を作っていきましょう。

## お正月気分から生活リズムを立て直そう

3学期がはじまりましたが、まだ冬休みのリズムを引きずっていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようがんばりましょう。

- 早寝・早起きしよう
- 食事は3食バランスよくとろう
- 朝食後に排便をしよう
- うがい、手洗い、歯磨きを忘れずしよう
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう

## インフルエンザ流行の兆し!!

法律で決まっています

インフルエンザの出席停止期間



早く熱が下がって、元気になったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登園(所)はできません。

インフルエンザの出席停止期間は、法律(学校保健安全法)で右記のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまで。

### 0歳児健康断

1月22日(水)  
12:00

### 12月の感染症

ノロウイルス...1名  
胃腸炎(嘔吐・下痢)...19名  
インフルエンザ...2名

### 子どもはうすぎがいい!

薄着でいると、気温の変化を肌で敏感に感じることができるので、皮膚の抵抗力が高まり、かぜをひきにくいからだになります。

生後4カ月以降の子ども(体温調節が上手にできるようになる)は、大人より1枚少ない服装で!

### 寒い朝こそ朝ごはん

体温が上がり、からだは活動モードに切り替わります。

### 乳児がかかりやすい病氣、おう吐・下痢をしているときの注意

#### 脱水症に気をつけて!

おう吐や下痢で水分と塩分が失われると、いろいろな器官や細胞の活動が鈍くなり、体液のバランスが崩れます。これを脱水症といいます。とにかく水分補給がいちばんです。

一症状—  
元気がなくなる、皮膚の弾力がなくなる、唇がカサカサする、舌の潤りがない、目がくぼみくったりする、尿の量が減ってきて、意識がぼんやりしてひきつけを起こすことがあるなど、少しでもおかしいと思ったら病院に行きましょう。