

ほけんだより 2月

太陽の子保育園平成27年2月

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬はかぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体づくり、環境作りに気をくばり、寒い冬を乗りきりましょう。

0歳児健康診断
2月4日(水)
15:00~

1月の感染症
インフルエンザ
…14名
溶連菌感染症
…2名
流行性耳下腺炎
…1名

花粉症対策を始めよう

基本的に乳幼児は花粉症になりにくいのですが、最近では花粉症になる例も増えてきているようです。発症を予防するために、大量の花粉が飛んでいそうなどころには近寄らないようにしましょう。また、顔や手などにつきやすいので、家に帰ったらよく洗うように習慣づけてあげましょう。



朝のようすをチェックしてあげてください

- ★すぐに起きた
- ★朝ごはんを食べた
- ★うんちをした
- ★きげんはいい

かぜ

まだまだ流行中!! こんなことに気をつけましょう

<p>予防のためにできること</p> <p>家族みんなで協力して、かぜのウイルスを持ち込まないようにしましょう。</p>	<p>手洗い</p> <p>流水とせっけんをこまめに、ていねいに。</p>	<p>生活の中で気をつけること</p> <p>生活リズムの乱れや温度差に気をつけて!!</p>	<p>夜ふかし</p> <p>夜ふかしが続くと疲れがたまって、免疫力が低下します。</p>	<p>気をつけたい症状</p> <p>様子をよく観察し、ひどく悪い状態になる前に病院へ。</p>	<p>呼吸が速い</p> <p>顔色が悪く、苦しそうとき、くちびるが紫色のときはすぐに病院へ。</p>
<p>人ごみを避ける</p> <p>出かける時間帯や曜日工夫してみてください。</p>	<p>うがい</p> <p>歯みがきで口の中をきれいにすることも効果的です。</p>	<p>湯冷め</p> <p>お風呂上がりには髪をしっかりと乾かしてあたたかい服装で。</p>	<p>衣服の調節</p> <p>汗をかいているとすぐに着替えて。</p>	<p>熱が高い</p> <p>ぐったりして苦しそうときはなるべく早く病院へ。</p>	<p>おう吐・下痢が続く</p> <p>水分がじゅうぶんにとれていない場合は、早めに病院へ。</p>

3つの首をあげましょう

