

ほけんだより 12月

太陽の子保育園平成29年12月

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。子どもたちにとってはクリスマスなど楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

0歳児健康診断
12月6日(水)
15:00~

手洗い指導
幼児組

11月の感染症
インフルエンザA
...10名
溶連菌感染症...1名
アデノウイルス...1名
手足口病...1名

かせひきさんのエチケット

かせをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。

- ◆せき、くしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえ、間に合わなかったら自分の腕で口を押さえましょう
- ◆必ずマスクをしましょう
- ◆鼻をかんだら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ
- ◆顔を人に向けたまましてはダメ!

子どもの体を冷やさないための3つの習慣

- 朝食を食べる
起きてすぐには体のエンジンがかかりません。朝食でエネルギーを与えて体温を上げる手助けを。
- 早寝をする
年末はいろんな用事で寝る時間が遅くなることも多いと思います。大人の時間に合わせて睡眠不足にならないよう、気をつけてあげてください。
- 運動不足
冬は外出も減って運動不足になりがち。室内でも親子一緒に体を動かせる遊びがオススメ。腕相撲など単純なもので十分楽しめます。

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎がもしません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12~1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防しよう

- ①手洗い・うがいを
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう!
- ②タオルやハンカチの筒し借りはしない
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる
ノロウイルスはおう吐物や便の中にかくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します

もしかったら
多くは1~2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を

加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう

マスクをしていると、自分の息の温かさと湿度で、のどが潤うよ

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気から
のどを守ろう!