



ほけんだより

2013年

2月1日

りすのき保育園 NO.13

まだまだ、風は冷たいけれど、明るさを増してきた日差しの中にと、少しずつ春が近づいてきたのを感じます。

春まであと一歩、風邪を引かないよう気をつけて過ごしましょう。

今月の予定

保健指導	4日(月)	防寒と外遊び・インフルエンザ予防について
身体測定	19日(火)	全園児
0歳児健診	25日(月)	くるみの部屋

午後2時から、大池先生に診察していただきます。



こりす展について

「こどものための 歯の健康づくり」

について、展示したいと思います。

- 乳歯の生え始めから、永久歯の生え始めの衛生管理について。
- 虫歯予防について
- 園で、こどもたちに伝えている事

について展示します。

是非、ご覧ください。



お知らせ

先日の保護者会では、インフルエンザの発症は無かったのですが、数日後位から発症し4名の発症がありました。近隣の小学校では、学級閉鎖の所もあるようです。

まだまだ、空気も乾燥し、気温も低くなるのでインフルエンザの発症も続く可能性がありますので、ご家庭でも「手洗い」「うがい」そして、「マスクの着用」など予防に努めましょう。

インフルエンザもまだまだ油断出来ませんが、花粉も今年は多く飛ぶそうです。

十分に対策を立てて、対処しましょう。

花粉症対策については、眼鏡や症状によっては薬などご協力出来る事もあると思います。

どうぞ、遠慮なく声をかけて下さい。

まだまだ注意!!

インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



●発熱 ●関節や筋肉の痛み ●全身のだるさ ●寒気 ●頭痛

早めに
休養を!!

わかりやすいのは、こんなとき



流行のピークは?

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回かかることもある?

異なる型のウイルスに感染する場合があります。

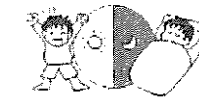
気をゆるめずに心掛けよう!!



◆うがい・手洗い



◆バランスのよい食事



◆生活リズムを整える

十分な対策を!!

花粉症

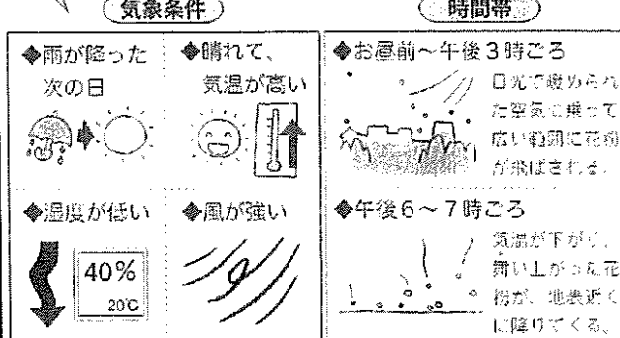
去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物



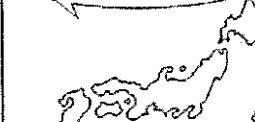
●くしゃみ ●鼻水 ●鼻づまり ●目のかゆみ・充血

しっかり
対策を!!

花粉が飛びやすいのは、こんなとき



今年の花粉の量は?



2012年と比べると、全国的に多くなる見込み。特に、関東・東北・北海道では、3~7倍になるでしょう。西日本~東日本の太平洋側では、2月上旬から花粉が飛び始めるでしょう。

花粉を防ぐために



2月も元気に過ごせますように