



ほけんだより

2018年 1月 りすのき保育園 NO.12

あけまして おめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。
今年も元気に過ごせますように、早寝・早起き・朝ごはんの生活を意識して、
丈夫な身体作りを心掛けましょう。

今月の予定

- 保健指導 15日(月) 寒くても外で元気に遊ぶ(防寒と保温)・・・どんぐりの部屋
- 身体測定 17日(水) 全園児
- 0歳児健診 22日(月) くるみの部屋 PM 14:00～ 大池先生に診察して頂きます

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かもしれません。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
ポイント

- ①手洗い・うがいをする
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貸し借りはしない
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たくさんいます。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



ビタミンA・C・Eは 体を守るACE!

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体内に入るのを防ぎます

*緑黄色野菜、レバー、うなぎ
など

ビタミンC

免疫力を高め、ウイルスなどの感染を防ぎます

*野菜、果物、いも類
など

ビタミンE

体力の低下をおさえて、自己治癒力を高めます

*ナッツ類、豆類、植物油
など

体の冷えは、
免疫力の低下につながり、病気の要因になります。元気な子どもに育つためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

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も十分楽しめます。



12月の保健指導では、「ゲーとピー」の絵本(福音館書店)を読んで、嘔吐と下痢の風邪にかからないように、うがい・手洗いを
・外から帰った後
・トイレの後
・食事の前
等は、特に石鹸で洗う事を伝えました。

今月も元気に登園出来ますように