



ほけんだより

2018年 2月 りすのき保育園 NO.13

寒い日が続いていますが、子ども達は元気に戸外で身体を動かしています。
風邪などひかないように、“朝・昼・夕食をしっかりと食べる事” “適度に身体を動かす事”
“夜は早く就寝し、十分な睡眠をとる事”が大切です。 病気になる強い体を作りましょう。

今月の予定

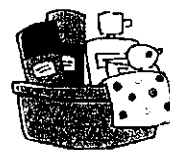
- 保健指導 19日(月) 耳の役割と仕組み
- 身体測定 20日(火) 全園児
- 0歳児健診 20日(火) くるみの部屋

午後2時頃から、大池先生に診察していただきます。



こりす展について

今回のテーマは「安全な洗剤の選び方」です。赤ちゃんの時から使っている石鹸や洗剤は、体に影響はないのでしょうか？
安心して使用できるものはどんなものがあるのでしょうか。調べてみました。



健康情報

2018年1月25日に東京都では、インフルエンザの「流行警報」を発令しました。
A型・B型の両方が、同時期に発症しているためと、発表しました。
うがい・手洗いで予防し、休日は人が多く集まる場所には行かないようにしましょう。
インフルエンザの発症を診断された時は、園に必ずご一報ください。
登園の際は登園許可書が必要ですのでご協力ください。

体力が落ちているので、続けて他の感染症にかかってしまうこともありますので、しばらくは、食事や休養、睡眠をしっかりと、健康に十分注意してお過ごしてください。

りすのき保育園では、インフルエンザの発症はありませんが、アデノウィルス感染症が発症しています。目の充血・喉の痛み。・発熱は等の症状がみられた時は、受診をお勧めいたします。

花粉が飛び始め、目の痒みや、鼻のムズムズなど症状がみられる方も多いのではないのでしょうか。
今年も昨年同様、沢山飛ぶそうです。医師の診断に基づいた、薬の服用をお勧めいたします。

かぜかな？ 花粉症かな？

こんな違いでわかります



かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

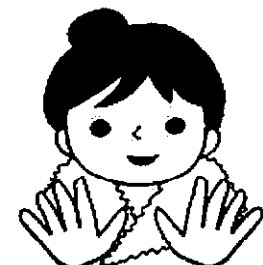
冬は乾燥して、肌がカサカサしています。

大人も子どもも、体全体がカサカサしていますね。カサカサしていると、痒くなり、掻き壊しがひどくなってしまいます。朝晩、体全体に保湿クリームを塗るようにしましょう。
市販の物でも、薬剤師さんにお勧めを聞いて、ご家族みんなで使うのもいいでしょう。

【分量は薄すぎずたっぷりと、塗ります。】

*大人の手のひら2枚分の面積に塗る場合

大人の手のひら2枚分に塗るには、約0.5g



お風呂上がりや朝に塗ります



瓶

瓶の場合、大人の人差し指第一関節の半分の長さ

チューブの場合、大人の人差し指の先から第一関節までの長さ



チューブ



ローション



ローションの場合、一円玉大

入浴後、5分以内に保湿をしましょう。

2月も元気に過ごせますように