



ほけんだより

2013年 11月 りすのき保育園 NO.9

朝晩、冷え込む日が多くなりました。風邪をひかないように、つつい厚着をさせてしまいがちですが、活発に動き回る子どもたちにとっては、あまり厚着をすると、汗をかいてかえって風邪を引いてしまいます。自分で脱ぎ着がしやすく、調節しやすい服装のご用意をお願いいたします。

今月の予定			
0才児健診	8日(金)	0才児	13:30~
全児健康診断を受けていないお子さんは、この日に行います。			
保健指導	18日(月)	「うがいと手洗いと咳エチケット」	
風邪の流行する時期になりました。健康管理のお話をします。			
身体測定	20日(水)	全クラス	

< 歯科検診・全園児健康診断・年長児は視力・色覚・聴力検査をいたしました >

検診の結果は、健康カードにてお知らせいたしました。(ご覧になりましたら、印をお願い致します。)

4月から小学校に通う、どんぐり(かしのみ)は就学時健診の練習で視力、色覚、聴力検査の練習をしました。はじめてのことで園では、ドキドキ・ワクワクでしたが、学校では上手くできたのでしょうか?

RSウイルス感染症について (園で、2名) 発症しました

聞きなれない病気ですが、風邪に似た症状で、咳・鼻水・咽頭痛・頭痛・発熱が主な症状です。

6ヵ月未満の乳児や合併症のある方は、重症化しやすいので注意が必要です。再感染も起こりますが、小学校に上がる頃には重症化する事が少なくなります。

< 感染拡大の予防 >

熱が下がっても、ウイルスは1週間排出されます。

咳や鼻水は感染を広げる事になるので、医師と相談してから登園しましょう。

(咳が出るときはマスクの着用をお願いいたします。)

*登園許可書は必要ありません



風邪をひかないための、生活習慣

秋から冬へと季節が変わる頃になると、風邪を引く人が増えてきます。「うがい」「手洗い」を心がける事はとても大切ですが、生活を少し見直す事で風邪を引きにくい体をつくる事ができます。家族みんなで元気に過ごす事が出来るように、今日から心がけてみませんか。

<p>1</p> <h3>うがい・手洗い</h3> <p>正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。</p> <p>「ガラガラ」うがいが効果的</p> <ul style="list-style-type: none"> ●顔を上に向け、口を開けて。 ●のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。 	<p>2</p> <h3>栄養</h3> <p>のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が必要です。</p> <p>かぜ予防に役立つ栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> ●たんぱく質：基礎体力をつける。 ●ビタミンA：粘膜を強くする。 ●ビタミンC：抵抗力を高める。 	<p>3</p> <h3>睡眠・休養</h3> <p>睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。</p> <p>睡眠の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ●疲労回復：体の疲れを取り、働きを取り戻す。 ●免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。
---	--	---

<p>4</p> <h3>湿度の管理</h3> <p>鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。</p> <p>かぜ予防のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ●湿度：50~60%を保つ。 ●暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。 	<p>5</p> <h3>衣服の調節</h3> <p>室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。</p> <p>上着+小物で、こまめに調節</p> <p>上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調節しましょう。</p>	<p>6</p> <h3>マスクの活用</h3> <p>のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。</p> <p>正しいマスクのつけ方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鼻と口の両方を確実ににおおう。 ●あごが大きく出たり、鼻の部分にすき間があるのはNG。 	<p>7</p> <h3>適度な運動</h3> <p>かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないよう、汗の始末をきちんとしましょう。</p> <p>有酸素運動が効果的</p> <ul style="list-style-type: none"> ●早足で歩く、軽いジョギング ●体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります*。
--	---	---	--

湿度が低くなり、気温が下がるとインフルエンザの発症も考えられます。園では、湿度や気温に合わせてエアコンや加湿器を使用し予防に努めます。また、肌着の着用で保温効果や汗の吸収ができます。半袖で手を挙げてもお腹が見えない大きさのものをご用意下さい。

今月も元気に、登園できますように