



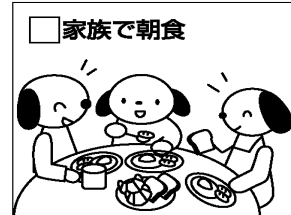
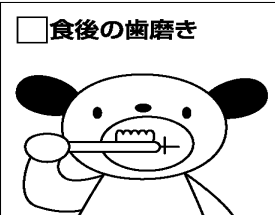

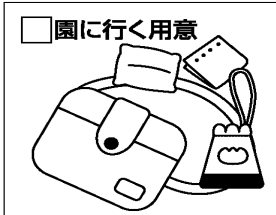
ほけんだより 1月



明けましておめでとうございます。2017年が子どもたちにとって健康で笑顔いっぱいの素敵な一年となりますように・・・。年末年始は生活リズムが変わったり、人ごみに出かけたりする機会も多くなります。風邪だけでなく、インフルエンザも心配されるこの時期、子どもたちの体調管理には十分注意が必要です。規則正しい生活習慣をし、冬を元気に過ごしましょう。

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 水で洗顔 
<input type="checkbox"/> 家族で朝食 	<input type="checkbox"/> 食後の歯磨き 
<input type="checkbox"/> 余裕をもって排便 	<input type="checkbox"/> 園に行く用意 

こんな行動があったら要注意！！

- ・目を細めたり、しかめたりする。
- ・テレビなど、極端に近づいて見る。
- ・横目でものを見ることが多い。
- ・必要以上にまぶしがる。

※幼児期の弱視は(特に片方だけが弱視の場合)保護者の方が注意されていても気づかないことが多いようです。早めに以上が発見できれば、早い治療で回復することが可能です。3歳児健診では、正確な結果が出ない場合もありますので、一度眼科で視力検査を受けて頂きますようお願いいたします。特にゆり組さんは小学校入学までの検査をおすすめします。

1月の行事予定

- 1月 4日(水) 保育はじまり
- 1月 10日(火) 身体測定(以上児)・絵本配本
- 1月 11日(水) 身体測定(未満児)・祖父母交流会
- 1月 13日(金) 卒園・修了記念写真撮影 9:30~
- 1月 17日(火) お誕生会
- 1月 23日(月) 不審者対策避難訓練
- 1月 28日(土) 保護者会総会・カワムラバンド

※1月の布団洗濯日はありません。2月3日(金)、4日(土)のいずれかの日に、持ち帰りをお願いします。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている

→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る

→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている

→鼻涙管閉塞や結膜炎の疑い

インフルエンザ

先日お手紙でもお知らせいたしましたが、園でもインフルエンザを発症しているお友達がいます。どの症状が現れたらインフルエンザかもしれません。インフルエンザは色々な型のウイルスがあります。一度インフルエンザに感染し、抗体ができたことで次からかかりにくくなっていても、翌年違う型のウイルスが流行するとまた感染します。今は検査で診断がつきますので、インフルエンザと思ったら早めに受診して確認しましょう。

(登園する際には、医師に書いていただく「意見書」が必要です。)



発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで登園停止です。(最低でも発熱日を入れて1週間後の登園となります。)

☆インフルエンザの予防接種は、接種してから2週間以上経たないと効果が現れないため、まだ接種されていない方は早めの接種をよろしくをお願いします。

～気をつけたい冬の感染症～

ノロウイルス

今年流行しているノロウイルスは、遺伝子変異して感染力が強くなっている可能性があり、過去に感染して免疫を持っている人でも感染しやすくなっています。もしかかってしまったら症状が回復してもその後1週間~1か月は排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月位は排泄物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場合は、塩素系消毒剤をしみこませた布で拭くようにすると感染の拡大を防げます。

※登園する際は「登園届」が必要です。

アデノウイルス

アデノウイルス感染症は、幼児~小学生期の子どもに圧倒的に多く、発症するウイルス感染症です。アデノウイルスは感染力が強く、飛沫感染や接触感染によって広く感染します。多くの型があるため得に決まった症状がなく、冬では特に熱や頭痛、咳、腹痛や嘔吐など消化器への症状があり、そのため下痢が生じてしまいます。熱が下がり、嘔吐や下痢の症状が治まり、普通の食事ができれば登園できますが、アデノウイルスと診断されたら2日間は安静にしてゆっくりと体を休ませてください。

※登園する際には登園届が必要です。

歯の治療をしましょう

ほけんだより 12月号でもお知らせいたしましたが、10月の歯科検診で虫歯があると指導を受けた子どもさんは、早めの治療をお願いします。虫歯があると後から生えてくる永久歯にも悪影響ですし、しっかり噛むことができず、脳やあご、筋肉の成長や精神面にも影響を及ぼします。

特にゆり組さんは小学校に入る前に虫歯を治療し、ピツカピツカの歯で1年生になる準備をしましょう。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、テリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、冬の寒風に地肌を保湿クリームを塗る。さらさない。



(長そで・長スボンの着用)