

ほけんだより 1月

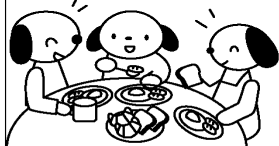


明けましておめでとうございます。年末年始は生活のリズムが変わったり、人ごみに出かけたりする機会も多くなります。風邪だけでなく、インフルエンザの流行も心配されるこの時期、子どもたちの体調管理には、十分注意が必要です。バランスのよい食事と十分な睡眠などの健康の基本に加えて、手洗い・うがいなどの生活習慣や室内の温度や湿度など生活環境を整え、元気に過ごしましょう

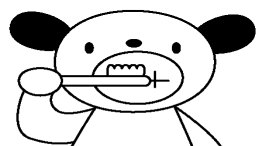
生活リズムを見直そう

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。

☐ 家族で朝食



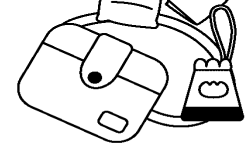
☐ 食後の歯磨き



☐ 余裕をもって排便



☐ 園に行く用意



☐ 早寝・早起き



☐ 水で洗顔



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(木) 保育はじまり(※朝バス運行なし)
- 1月 9 日(火) 身体測定(以上児)・絵本配本
- 1月 10 日(水) 身体測定(未満児)
- // 祖父母交流会(お弁当の日)
- 1月 16 日(火) 卒園・修了記念写真撮影
- 1月 18 日(木) お誕生会
- 1月 22 日(月) 不審者対策避難訓練
- 1月 26 日(金) 布団洗濯日①
- 1月 27 日(土) 第3回保護者会総会・カワムラ社長の絵本読み聞かせ
- // 布団洗濯日②
- 1月 29 日(月) ※朝バス運行なし



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！



鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る

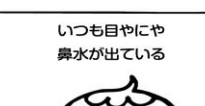


→急性中耳炎の疑い

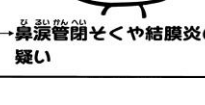
かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い



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

インフルエンザに注意しましょう

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。突然の高熱や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振、咳、鼻水な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るにもかかわらず、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かますので、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。

★例えば、水曜日に発熱してインフルエンザと診断された場合・・・
木曜日に解熱→翌週の火曜日に登園可能(発症後5日経過)
金曜日に解熱→翌週の火曜日に登園可能(解熱後3日経過)

☆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、まだ接種されてない方は早めの接種をよろしくお願いします。

～気をつけたい冬の感染症～

感染性胃腸炎

原因 ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することもある。生後半年～2歳くらいの子が多くなる。

症状 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

対応 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。

※登園する際に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、普段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

9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、ピッカピッカの歯で1年生になる準備をしましょう。

換気をしよう

暖房を入れる機会が多くなりましたが、部屋を閉め切ったまま暖房を長時間つけておくと、どうしても部屋は乾燥してしまいます。インフルエンザウイルスは乾燥を好みます。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の寒気をしましょう。加湿器や水の入ったコップや濡れタオルをおくなども効果的です。

