

ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは、家族で楽しい時間を過ごされることと思います。これから寒さも一段と厳しくなります。体調を崩さないよう、健康面に十分気を付けて、楽しい園生活が送れるように職員一同がんばっていきたく思います。

本年もどうぞよろしくお祈りいたします。

お正月気分から生活リズムを立て直そう

3学期がはじまりましたが、まだ冬休みのリズムを引きずっていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようがんばりましょう。

- 早寝・早起きしよう
- 食事は3食バランスよくとろう
- 朝食後に排便をしよう
- うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう

～引き続き感染性胃腸炎に注意しましょう～

先日、おたよりでもお知らせしましたが、園では12月頃より腹痛や嘔吐、下痢などの症状でお休みするお子さんが増えました。引き続き、子どもさんの体調に注意していただきますようお願いいたします。また、嘔吐や下痢がおさまっても普通の生活ができるようになるまではお家で安静に過ごしていただきますようお願いいたします。

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。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。

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○お勧め

- リンゴのすりおろし** 整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。
- おかゆ、おじや** 整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。
- やわらかく煮た野菜スープ** 消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕避けたいもの

- 柑橘類** 腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
- パン、バター、チーズなど** 脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。
- 生野菜・繊維の多い野菜** 消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

～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。特に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%前後)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう。加湿器のほかに水が入ったコップやぬれタオルも効果的です。



インフルエンザについて

突然の高熱や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、関、鼻水などの症状が現れた場合は、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは、いろいろ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ますが、翌年違う型のウイルスが流行するとまた感染します。園での流行を防ぐためにも、気になる症状があったら早めの受診をお願いします。(登園する際には、医師が記入する「意見書」が必要です。)

発症パターン	発熱当日	発症後5日を経過					発症後5日を経過した後			
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
例1 発症後1日目(翌日)に解熱した場合	発熱 登園停止	解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	解熱後4日	解熱後5日	解熱後6日	解熱後7日	解熱後8日
例2 発症後2日目に解熱した場合	発熱 登園停止		解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	登園可能			
例3 発症後3日目に解熱した場合	発熱 登園停止			解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	登園可能		
例4 発症後4日目に解熱した場合	発熱 登園停止				解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	登園可能	
例5 発症後5日目に解熱した場合	発熱 登園停止					解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	登園可能

※解熱した後に3日を経過しても、必ず発熱した後5日を経過していないと登園できません。

こんな行動があったら要注意

- 一度、眼科を受診しましょう。
- 目を細めたり、しかめたりする。
- 横目でものを見ることが多い
- テレビなど、極端に近づいてみる
- 必要以上にまぶしがる

幼児期の弱視(特に片方だけが弱視の場合)は、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。早めに異常が発見できれば、早い治療で回復することが可能です。3歳児健診では、正確な結果がでない場合もありますので、一度眼科で検査を受けられることをおすすめします。特にゆり組さんは、小学校入学前に検査することをおすすめします。

1月の行事予定

- 1月4日(土) 保育始まり
- 1月6日(月) 朝バスの運行なし
- // 身体測定(以上児)・絵本配本
- 1月7日(火) 身体測定(未満児)
- 1月9日(木) 卒園・修了写真撮影 9:45～
- 1月10日(金) 祖父母交流会(以上児)・お弁当の日
- 1月15日(水) お誕生会
- 1月20日(月) 不審者対策避難訓練
- 1月25日(土) 第3回保護者会総会
- // カワムラバンド絵本読み聞かせ
- 1月27日(月) 子育て支援巡回相談 10:00～
- 1月31日(金) 布団洗濯日