

11月 保健だよ!

H30.10.31 幸輪保育園

10月にはやり目、プール熱、嘔吐、下痢、発熱でのお休みがありました。

日中は暑い日もありますが、朝夕肌寒くなり体調を崩す子が増えているようです。登園・降園時は上着を着て、衣服の着脱で体温調節が出来るようにしてください。

インフルエンザやウイルス性胃腸炎等が流行する季節です。手洗い、うがいをしっかりと行い予防していきたいですね。



～おしらせ～

* 10月30日(火)に内科検診を受けました。所見がある子には個別にお知らせします。

お休みで内科検診を受けていない子は11月10日(土)までに丸岡内科を受診してください。

* 11月7日(水)に歯科検診があります。

当日保育園で受けられなかった子は11月24日(土)までにあまの歯科を受診してください。

* 11月12日(月)に尿検査のキットを配布します。

15日(木)の朝の尿をとり、必ず15日(木)に全園児持ってきてください。



家族みんなでガラガラうがい






かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯	みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。
吐き気止めには ショウガ汁	おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。
体の調子を整える 野菜類	野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい! 積極的にとりましょう。
ビタミンC 不足するとかぜをひきやすい キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど	
ビタミンA カロテン 粘膜を強くする ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど	

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために



- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。