



11月 保健だよ!

H29.10.31 幸輪保育園

10月はマイコプラズマ肺炎、とびひ、RSウイルス、はやり目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4日(水)に歯科検診を受けました。検査結果を持ち帰っています。虫歯がある子は早めに歯科医へ受診をお願いします。

* 10月26日(木)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ています。

* 11月10日(金)に尿検査のキットを配布します。

14日(火)の朝の尿をとり、**14日(火)に全園児**持ってきてください。

2歳未満は要注意!

RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

セイセイとい呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



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



たっぷりの
睡眠も大切!



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くなりますが、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。