



すくすくげんき通信

12月



明野しいのみ保育園 令和元年 11月 29日発行

寒さも本格的になってきました。かぜや感染症等で体調を崩す人も増えています。予防のため手洗い・うがいをしっかり行っていきましょう。

12月はクリスマスやお正月などの楽しい行事もたくさん待っていますね。お出かけの計画を立てられているご家庭も多いと思います。寒さに加え、疲れや環境の変化、生活リズムの乱れから、体調を崩しやすい時期でもあります。ゆとりのある計画で元気に楽しい時間をお過ごしください。



インフルエンザ対策はお早めに

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室内の温度、湿度に気をつけ、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

インフルエンザ 予防接種はお済みですか？

たっぷりの睡眠もとても重要です！！



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします



☆内科健診・歯科検診が終わりました☆

年に2回、嘱託医による内科健診・歯科検診を実施しています。

再受診の必要があった方は個別に連絡していますので、受診くださるようお願いいたします。

検診後に歯科の嘱託医よりお話がありました。

子供のむし歯は大人よりも進行がはやいそうです。定期的に歯科受診をして、早めの治療、予防に努めると良いとのことでした。

そして、歯みがきの後の仕上げみがきがとても重要です。健康な歯でたくさん食べて病気に負けない元気な体をつくっていきましょう。