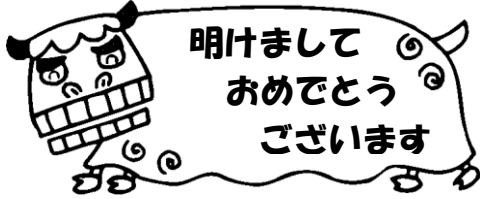


すくすくげんき通信

1月号

明野しいのみ保育園

令和元年1月6日発行



新しい年が始まりました。年末年始、子どもたちは楽しいことがいっぱいあったことと思います。楽しいイベントも夜更かしや、外出が何日も続くと疲れてしまいます。特に小さな子どもは、生活リズムの乱れが体調の急変につながるので注意が必要です。そして1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう！



冬も水分補給が必要な3つの理由

1. のどや鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなものがびっしりと生えています。この名前は繊毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも水分が足りなくて粘膜が乾くと繊毛はうまく動きません。
2. 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外へ追い出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。
3. かぜやインフルエンザになってしまったら夏や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます

冬も夏と同じように水分が必要となってきます。水分摂取を心がけていきましょう！！



インフルエンザかな？と思ったら・・・

園でもインフルエンザに罹患してお休みするおともだちがでてきました。普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

☆早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります

☆しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。

☆しっかり飲む

お茶などの水分をこまめに飲みましょう

インフルエンザの診断をうけましたら園にご連絡くださいますようお願いいたします。

MR(麻疹・風疹の混合ワクチン)の 予防接種はお済みですか？

対象になるのは

(第1期)生後12月から24月未満

(第2期)小学校就学前1年間(ひまわり組の園児)

接種はお済みですか。体調のいいときに忘れずに接種しましょう。

尚、予防接種を受けた後は園でお預かりできません。自宅で副反応が無いか観察をお願いします。



1人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます。

●こまめな手洗い

石鹸を使ってウイルスを洗い流しましょう

●部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に

●部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう

●人込みを避ける

人がたくさんいると感染の確立が高くなります

●規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします