



健康だより 1月号

平成 31 年 1 月 1 日
菊池幼楽園
看護師 東 美由紀

あけましておめでとうございます

今年は、どんな一年になるでしょうか？一年を通して、元気に過ごせるよう、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆様が、心身ともに健康で過ごせますように！

《子ども達の体調の変化に伴う連絡について》

急な発熱や嘔吐・下痢など、お子様の体調の様子を見て、緊急連絡先にご連絡いたします。小さいお子さんほど、症状が悪化しやすいものです。お忙しいとは思いますが、早めの対応のご協力をお願いいたします。

又、登園前にお子さんの体調や機嫌に、「いつもと違う」と感じたら、保育士までお知らせください。

12月の健康教室

12月の健康教室は、風邪についてお話しををしました。

くしゃみをしたときは、「どこまでつばは飛んでいくと思う？」
「マスクの正しいつけ方は？」などの質問をすると、いろいろな答えが返ってきました。その後、エプロンシアターをつかって、マスクのはめ方もみんなで確認しました。

風邪をひいている時は、周りの人たちにうつさない為にマスクをする。また、風邪予防の為にもマスクが大切であることを伝えました。人ごみに行く際はマスクの着用を心がけましょう。



冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、咳などが主な症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。

冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、筋肉痛・関節痛を伴う急な発熱や寒気の場合は、インフルエンザの可能性があるので早めに病院に行きましょう。



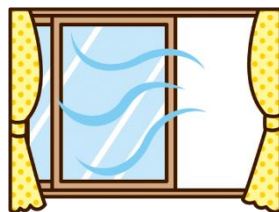
脱水症状にならないよう水分補給をしっかりと行いましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れて
たまま歩かないように
しましょう



1時間に1度、
換気をしましょう



感染症にならないよう、
人の多い場所は避けま
しょう



手洗い・うがいを
こまめにしまし
ょう



咳エチケットを
守りましょう



乾燥しないよう
加湿器をつけま
しょう



早寝早起きを
しましょう

