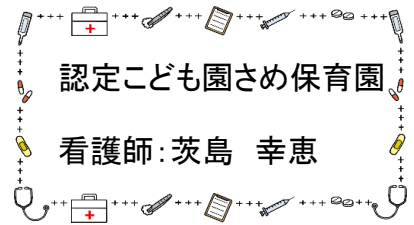


平成28年度

1月ほけんだより



認定こども園さめ保育園

看護師: 茨島 幸恵

あけましておめでとうございます。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

~今月の健康目標~

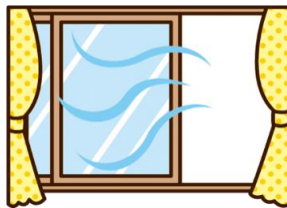
- 1: 手洗い・うがいをする。
- 2: 生活リズムを整える。
- 3: 早寝・早起きをする。

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たまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気しましょう



感染症にならないよう、



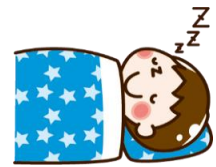
手洗い・うがいをこまめにしましょう



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



早寝早起きをしましょう

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の「鼻と喉のかぜ」と、嘔吐や下痢が主症状の「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、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



インフルエンザに罹患した場合、保育園に必ず連絡して下さい。発症後、5日を経過し、解熱した3日を経過するまで登園停止となります。

年末年始の過ごし方

年末年始は楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。進んで家の手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。



