

ほけんだより

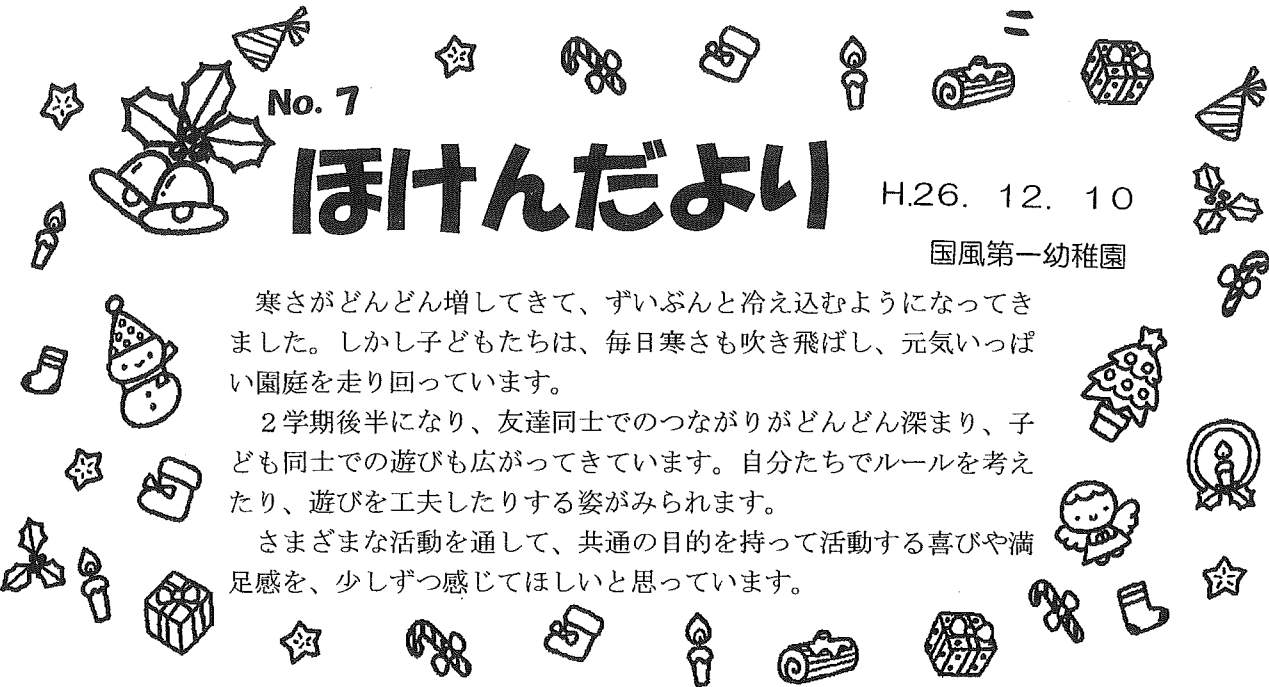
H.26. 12. 10

国風第一幼稚園

寒さがどんどん増してきて、ずいぶん冷え込むようになってきました。しかし子どもたちは、毎日寒さも吹き飛ばし、元気いっぱい園庭を走り回っています。

2学期後半になり、友達同士でのつながりがどんどん深まり、子ども同士での遊びも広がってきています。自分たちでルールを考えたり、遊びを工夫したりする姿がみられます。

さまざまな活動を通して、共通の目的を持って活動する喜びや満足感を、少しずつ感じてほしいと思っています。



もうすぐ冬休み!

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など楽しいことがたくさんありますね。

休みになるとどうしても生活のリズムが崩れがちになりますが、早寝早起きなど、毎日の生活のリズムを崩さないようにしてくださいね。

また、けがや事故のないように、楽しい冬休みを送ってくださいね。

1月の始業式に、元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。

どうぞ良いお年をお迎えください。

暖房機器の周りでは...

暖房機器の周りで、暴れたり走り回ったりしない。燃えやすいものを近くに置かないなど、日ごろから心がけ、事故を未然に防ぎましょう。

冬至

冬至は、一年のうちでもっとも、昼が短く夜が長くなる日です。昔から「冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると、かぜをひかずに冬を乗り切れる」といわれています。ご家庭でも、試してみたいかがでしょうか。

お風呂にゆずを浮かべて入れれば、親子でほっかぽか。きっといつも以上に話も弾んで、楽しいひとときを過ごせることと思います。

換気をしよう

暖房を入れる機会が多くなりはじめました。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしているためです。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、かぜをひきやすくさせます。1時間に1度は窓を明け、新鮮な空気と入れ換えましょう。

冬の疾患 (冬に流行しやすい疾患をまとめました!)

感染性胃腸炎 (ノロ・ロタ)

症状 吐き気、おう吐、下痢、発熱。合併症として脱水、けいれん、脳症、肝炎。

予防 ロタウイルスにはワクチンがあり、生後24週、もしくは生後32週までに数回接種。

注意 冬に流行する乳幼児の胃腸炎は、ほとんどがウイルス性。ウイルス量が少量でも感染するので、集団感染に注意。便、おむつの取り扱いは徹底すること。

インフルエンザ

症状 突然の発熱、高熱が3~4日続く、全身のけん怠感、関節痛、筋肉痛、呼吸器症状。約1週間の経過で軽快する。

予防 シーズン前にインフルエンザワクチンを接種する(任意接種)。

注意 飛まつ感染対策として咳エチケットに努め、手洗いを励行。消毒も行うこと。登園の基準は、発症後5日を経過し、解熱後3日を経過するまで。

皮膚疾患

症状 乾燥によるしもやけ、あかぎれ。厚着や室温によるあせも。

予防 手を洗ったあとはきちんと拭き、必要な場合は保湿をする。薄着にし、化学繊維・フリースは避けて汗をかかないよう注意する。

注意 冬でも子どもは汗をかくため、必要な場合は着替えて、汗を肌に残さない努力を。

マイコプラズマ肺炎

症状 咳、発熱、頭痛。ゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなり、しつこい咳が3~4週間持続

合併症 非常に感染力が強く、施設内感染に注意が必要。生後6か月未満の乳児は重症化しやすい。年長児や成人の感染者は、症状は軽くても感染源となるため保育者も気をつけること。

RSウイルス

症状 発熱、鼻汁、咳嗽(がいそう)、喘鳴、呼吸困難

合併症 非常に感染力が強く、施設内感染に注意が必要。生後6か月未満の乳児は重症化しやすい。年長児や成人の感染者は、症状は軽くても感染源となるため保育者も気をつけること。

※ 感染しないためには、日頃の体作りが大切です。体温調整ができる体作り、免疫力アップを目ざしましょう!

★ 今回のおたよりの参考資料 ★

薄着で遊ぶ

できるだけ薄着で過ごし、体温調節できる体を作りましょう。寒くても、屋外で体をたっぷり動かします。

規則正しい生活

冬は楽しいイベントも多く、生活リズムも崩れがちです。夜更かしせず、早寝早起きを心がけます。

なんでも食べる

好き嫌いせず、なんでも食べることで強い体が作られます。

手洗いうがい

遊びのあと、食事の前後などに手洗いうがいをしっかり行います。乳児もおしぼりで拭くだけではなく、せっけんで手を洗いましょう。



- ・『健康・病気のおたより文例』 ひかりのくに
- ・『おたより、おしらせCD-ROMブック』 ひかりのくに
- ・『健康おたより文例集』 学研
- ・『ポット11月号』 チャイルド