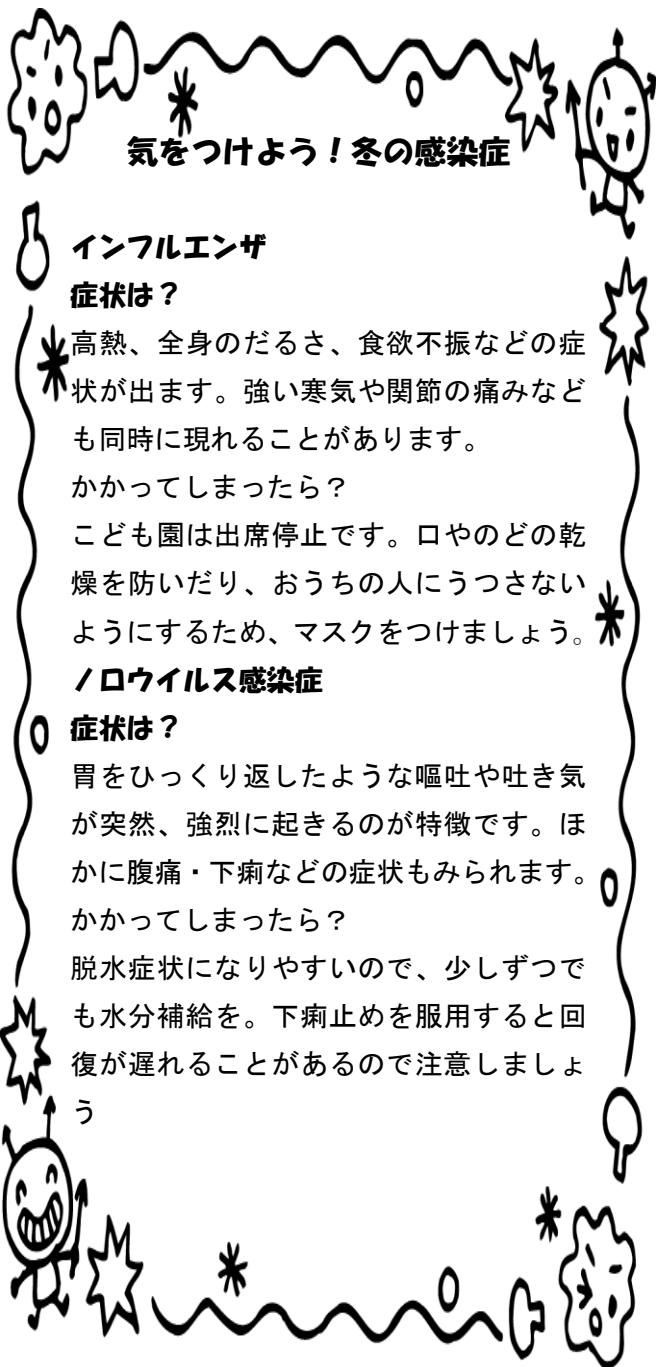




1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？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。毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。



気をつけよう！冬の感染症

インフルエンザ

症状は？

* 高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。

かかってしまったら？

こども園は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人にうつさないようにするため、マスクをつけましょう。*

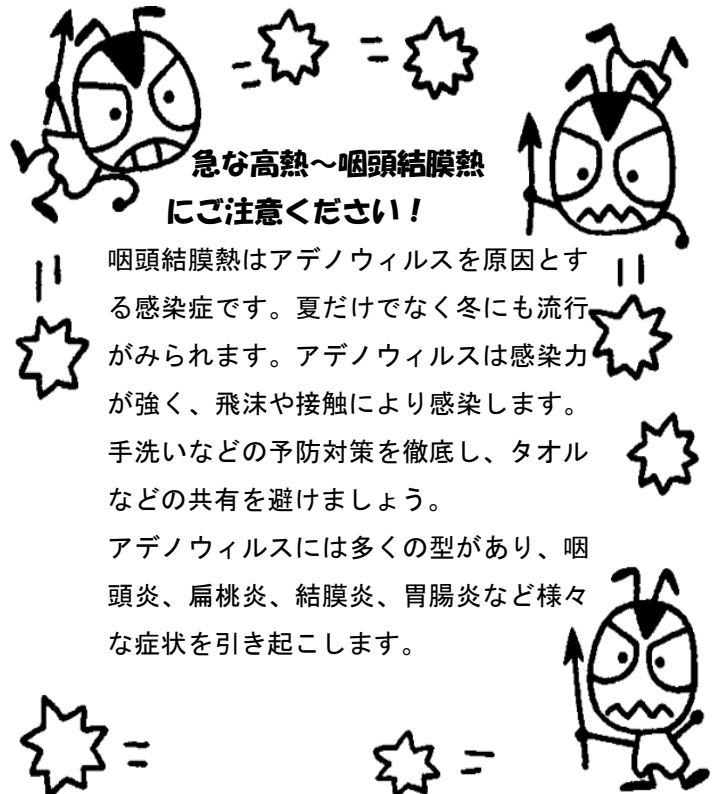
ノロウイルス感染症

症状は？

胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに腹痛・下痢などの症状もみられます。

かかってしまったら？

脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう



急な高熱～咽頭結膜熱 にご注意ください！

咽頭結膜熱はアデノウィルスを原因とする感染症です。夏だけでなく冬にも流行がみられます。アデノウィルスは感染力が強く、飛沫や接触により感染します。手洗いなどの予防対策を徹底し、タオルなどの共有を避けましょう。アデノウィルスには多くの型があり、咽頭炎、扁桃炎、結膜炎、胃腸炎など様々な症状を引き起こします。

こどもの身だしなみは乳幼児期から

こどもの生活習慣は繰り返しの指導から自律に向かうサポートが必要です。

- * 毎朝顔を洗いましょう。顔を洗う事ができない乳児さんには濡れたタオルで拭いてあげましょう。
- * 食べた後は歯磨きしましょう。
- * 肌着の裾はズボン・スカートの中に入れましょう。幼児期になるとトイレの後や動きが活発になって肌着が出ていることが多いです。
- * 髪を整髪しましょう。女の子の肩より長い髪は食事の時に食器や口にはいりますので束ねましょう。