ほけんだより12月

平成30年12月　田無保育園

12月になり日に日に寒さが増してきます。「寒い、寒い」と家にこもるより、外でからだを動かしましょう。ポカポカとからだが温まると、カゼに対抗するからだの力（免疫力）が強くなります。子どもの体を温めるためには…

1．朝食を食べる。

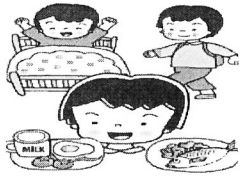
起きてすぐには体のエンジンがかかりません。朝食でエネルギーを与えて体温を上げる手助けをしましょう。

2．早寝をする。

年末年始はいろんな行事や用事で寝る時間が遅くなることも多いと思います。大人の時間に合わせて子どもの就寝時間が遅くなったり、睡眠不足にならないように気をつけましょう。

3．運動不足解消

冬は外出も減って運動不足になりがちです。室内でも親子一緒に体を動かせる遊びがお勧めです。腕相撲など単純なものでも十分効果があり楽しめそうですね。



12月のほけん行事

＊3日（月）身体計測　3.4.5才　9：00～

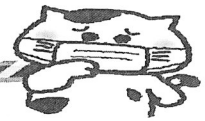
＊4日（火）身体計測　1.2才　9：00～

＊5日（水）身体計測　0才　9：00～

＊18日（火）0才内科健診　10：00～

＜　0才内科健診は17日から18日（火）に変更になりました。＞

カゼ・インフルエンザの流行は みんなでSTOP!



自分がかからないために

- うがい・手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

みんながかからないために

- こまめに換気をする
- せきが出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する

カゼをひいたときには、こんな食事がいいですね

熱があるときは

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

カゼのときは

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつまるときは

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

《東京都で伝染性紅斑（りんご病）が流行しています。》

患者報告は小学校入学前後の小児が多いですが、成人の発症もあります。

症状は、両頬に紅い発疹、体や手・足に網目状の発疹がみられ、1週間程度で消失します。発疹が淡く、他の疾患と区別が難しいこともあります。発疹が出現する7～10日前に、微熱や風邪のような症状がみられることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなります。　　平成30年11月22日　東京都福祉保健局より抜粋

微熱や風邪の症状、だるさが子どもにみられる場合は、無理をせずに家でゆっくりすごされることをおすすめします。また、平熱でも疑わしい症状があれば、お迎えや受診の依頼のご連絡をさせていただきます。ご理解とご協力をお願い致します。