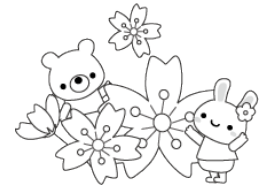


平成 30 年 3 月 27 日
保育園夢未来錦糸町園

ほけんだより



すっかり暖かくなり春らしい気候になりました。衣服の調整が難しく体調も崩しやすくなる季節・・・園でも1人ひとりの体調に気を付けながら過ごしていきたいと思います。ご家庭でも引き続き、体調管理に気をつけていきましょう。

【春がピーク！PM2.5の大気汚染】

PM2.5とは、工場や自動車、船舶や航空機から排出された粉じんなど、大気汚染の原因となる粒子状の物質です。3月から5月にかけては濃度が上昇するので注意が必要です。

※日本の基準では、1日の平均が $35\mu\text{g}$ （マイクログラム）/立方メートルの濃度までとなっていて、それが70を超えると身体に悪影響が出る可能性があります。不要不急の外出や長時間の激しい運動をできるだけ避けるよう注意喚起が行われます。

- $35\mu\text{g}$ 以内：環境基準以内
- $70\mu\text{g}$ 以内：制限なし
- $70\mu\text{g}$ 以上：注意喚起（不要不急の外出はしない）

※濃度が上昇すると、咳・鼻水・喉が痛くなるなど呼吸器系・循環器系に影響が出る恐れがあるので気をつけましょう。

【胃腸炎は春も注意！】

春が来ても油断はできません！今後も手洗いとうがいをしっかり行いましょう。

原因：ノロウイルス、ロタウイルス等
症状：嘔吐、白っぽい下痢、腹痛や発熱
潜伏期間：1～3日
流行の時期：ノロウイルスは秋～冬
ロタウイルスは冬～春

新しい4月を迎えるにあたって 生活リズムを整えましょう！

- ① 朝日を浴びて早起きをしましょう。
- ② 朝食をきちんと食べましょう。
- ③ 日中はよく遊びましょう。
- ④ 午睡は15時までにしかりと。
- ⑤ 夜は決まった時間に部屋を暗くして身体を休めましょう。

4月の0歳児検診は、
4月19日（木）11:00～です。
※全園児の健康診断と、身体測定を行います。

囑託医の先生から…

賛育会病院では、特に大きな感染症は見られません。
一年間、囑託医として子ども達を見守ってきました。ありがとうございました。
来年度も園に来ますので、何かありましたらご相談ください。

