

冬号（1・2月）保健だより



平成31年2月26日
保育園夢未来桜新町園

巷では、インフルエンザが大流行しています。桜新町園では大きく感染が広がることはありませんが、インフルエンザで欠席しているお子様もいます。子どもも大人も重症化すると大変危険です。流行期には手洗い・うがいの徹底と外出時や公共の場所でのマスクの着用など、予防を心掛けていきましょう。また、お子様の体調に変化がある場合は、なるべく早めの受診や休息、十分な睡眠と栄養を心掛けましょう。園内でも、手洗い・うがいや室内の消毒など、衛生管理と予防に留意していきたいと思えます。

今月のポイント

丈夫な体作り

2～3月は気温が最も下がる時季で、寒さがピークを迎えます。空気が乾燥して、インフルエンザや感染性胃腸炎など、いろいろな種類の風邪がはやりやすいため、しっかり体調を整えてウイルスや細菌に負けない体を作りましょう。予防の基本は、まず手洗い・うがいですが、できる限り人混みを避けて、感染の機会にさらされないようにすることも大切です。丈夫な体を作るには、しっかり食べて、十分な睡眠をとることで、体に抵抗力があれば、感染しても体の中で、ウイルスや細菌を退治することができます。疲れがたまると、風邪を引き、体調を崩しやすくなるので、気をつけましょう。



囑託医の松村先生より ～地域で流行している感染症～

引き続き・・・

- 溶連菌感染症
 - りんご病（伝染性紅斑）
 - インフルエンザA型
- が流行しています。

全身の乾燥が気になる季節です。保湿を心掛けましょう。気になる症状が出たらすぐに、かかりつけの病院を受診しましょう。

3月の0歳児健康診断・・・3月19日（火）12：30～
※年間行事予定表と変更となります。



インフルエンザ感染を 広げないために

インフルエンザの流行情報が気になる季節です。集団生活において感染症の流行は避けられない面もありますが、「感染を拡大させない」という点では、予防の徹底がポイントになります。園では、手洗い・消毒・換気など、基本的な予防策を講じて、感染拡大の阻止に努めます。インフルエンザは、発症した次の日から5日間、解熱した次の日から3日間は、登園停止です。ご家庭でも、うがい・手洗い、体調の悪いときは早めに受診するなど、感染予防にご協力ください。



《予防接種の見直しをお願いします!》

この機会に受けていない予防接種がないか、再度確認をお願いします。集団生活で感染を広げないために、予防接種はとても大切です。次年度に向けて、予防接種のスケジュールも考えていけるとよいですね。



耳の構造的に、子どもは大人より中耳に炎症が起こりやすくなっています。また、耳の中に異物が入るトラブルも多いものです。中耳炎はもちろん、異物や耳あかも無理に取ろうとせず、速やかに受診をしましょう。

★中耳炎になりにくくするポイント★

- 風邪を予防する
- 鼻をすすらない、またこまめに拭く ※2歳未満のお子様は耳鼻科での吸引がおすすめです。
- 鼻をかむときは片方ずつ、ゆっくりと行う

一度中耳炎にかかると、繰り返すことが多いと言われています。症状が無くなってもきちんと受診し、経過を観察していくことが大切です。鼻水が出始めたら、早めの対応を心掛けましょう。

身体測定

2月21日、2月の身体測定を行いました。身長伸びは個人差が大きく平均して、0～2歳児クラスのお友達では年間約7～10cmの伸びが見られます。時折、「身長が伸びないのですが……」と保護者の方から相談を受けることがありますが、身長には伸びる時期と停滞する時期があります。一般的に、春から夏にかけては身長がどんどん伸び、秋から冬にかけては体重が増えるという傾向があります。3～4か月まったく伸びないという時期もありますので、年間を通じてどのくらい伸びているかを見るのが大切です。子どもの発育を促すには、整った生活リズムと十分な栄養がポイントとなります。早寝早起きを心掛け、体を作るもととなる食事を3食しっかり食べましょう。心も体も大きくなあれ!

