



保健だより

令和元年 10月 1日

保育園夢未来 二俣川園

夏の暑さも和らぎ、木々の葉も赤や黄色に色づいて、過ごしやすい秋の季節がやって参りました。涼しい日や暑い日があり、季節の変わり目で風邪をひいている人も増えています。もうすぐ運動会もありますので、こまめに手洗いやうがいをして、風邪のウイルスを近づけないようにしましょう。

風邪を治せない??風邪薬がある??



最近、「なかなか風邪が治らなくて・・・」と保護者の方からのお話をよく聞きます。

「薬を飲んだから大丈夫」「病院に行ったので大丈夫」・・・本当に大丈夫なのでしょうか??

風邪をひいた時、市販の薬や、病院で処方された薬を飲む事があります。これらの薬は、咳や鼻水、くしゃみ、発熱などの症状をやわらげる為のもので、風邪の原因であるウイルスをやっつけるものではありません。

(抗インフルエンザウイルス薬を除く)つまり、風邪薬で風邪を治す事はできないのです。風邪を早く治したいのなら、薬を飲むよりも、早めに休養をとる事が大切です。体を休めることで、ウイルスと戦う力を助けることができます。※風邪薬の役割をきちんと知って理解し、上手に利用していきましょう。

みなさんの姿勢は大丈夫??



寒くなると、ポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢の悪さが気になります。姿勢が悪いと怪我をしたり、体の発育に影響が出てきます。思いきり体を動かして骨や筋肉を鍛えたり、たくさん歩くなどして、良い姿勢が保てるようにしましょう。

お父さんとお母さんと一緒にリフレッシュしたよい姿勢を心がけてみましょう!!

※リフレッシュしたよい姿勢とは…全身の力を抜いて、頭のとっぺんを上にも伸ばしたような姿勢の事です。

《何の湿疹??》

《乳児湿疹》

生後3ヶ月くらいまでの低月齢の赤ちゃんの顔を中心に
出る湿疹の総称。アトピーと間違われやすいが、アトピー
は生後しばらくたたないと判断が付きにくい。

《あせも》

汗が皮膚内でつまって起きる。白っぽい半透明のあせも
と、かゆみや痛みをともなう赤いあせもがある。全身いろ
いろな場所に出る。

《とびひ》

虫刺されやあせも・かぶれなどに雑菌が入り、化膿する病
気。伝染する。

《水いぼ》

硬めのポツポツが体に出る。痛みなどはないが伝染する。

《全園児健康診断》

10月17日(木) 13:00頃

保育内で行いますので、

いつも通りの登園で大丈夫です。

定休や欠席の場合は後日行います。

検診終了時間によっては午睡開始時間も
遅くなるので15:30頃の起床とさせて

頂く可能性があります。

《乳児医療証・健康保険証》

乳児医療証・健康保険証には期限があります。

毎月病院で確認するように、

お家でも確認を宜しくお願い致します。

そして、保育園にも提出をお願い致します。