

12月号 ほけんだより



感染症シーズンに備えて「3つの保」で風邪を防ぎましょう

体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果です。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

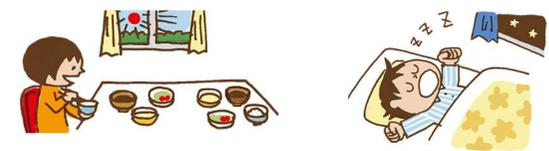
室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。



体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



11月の感染症報告

- * RS ウイルス 10件
- * 水痘(水ぼうそう) 1件
- * 感染症に罹患後登園する際には【登園許可届】の提出をお願い致します。

新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期です。引き続き子どもたちの健康管理・安全対策に取り組みましょう。
本年も、保護者の皆様よりたくさんのご理解とご協力を賜りましたこと、大変感謝しております。来年も引き続きよろしくお願い致します。

健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

クリスマスからお正月準備と、何かとあわただしい月になりました。年末年始、帰省の予定がある方も多いと思います。休み中に過ごし方について紹介致します。

生活リズムに気をつけましょう

年末年始は、生活習慣が乱れ、夜更かし・朝寝坊になりがちです。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しみましょう

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。



- * お酒の誤飲
- * もちや豆類による窒息

急病に備えましょう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や子ども医療費受給者証も忘れずに持っていくようにしましょう。