



保健だより

キッズアカデミー保育園 28年度・12月号

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマス・もちつきなど楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配ってあげましょう。

12月21日は冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。冬至には、カボチャとユズの2大協力パワーをもらって冬を元気に乗り切りましょう。



<カボチャ>

ビタミンAが豊富で皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。

<ユズ>

新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。



12月 2回目の健康診断があります

内科検診 12月9日(金) 14時半～

歯科検診 12月20日(火) 14時半～

※この日はなるべく休まないように、ご協力をお願いします。

検便について

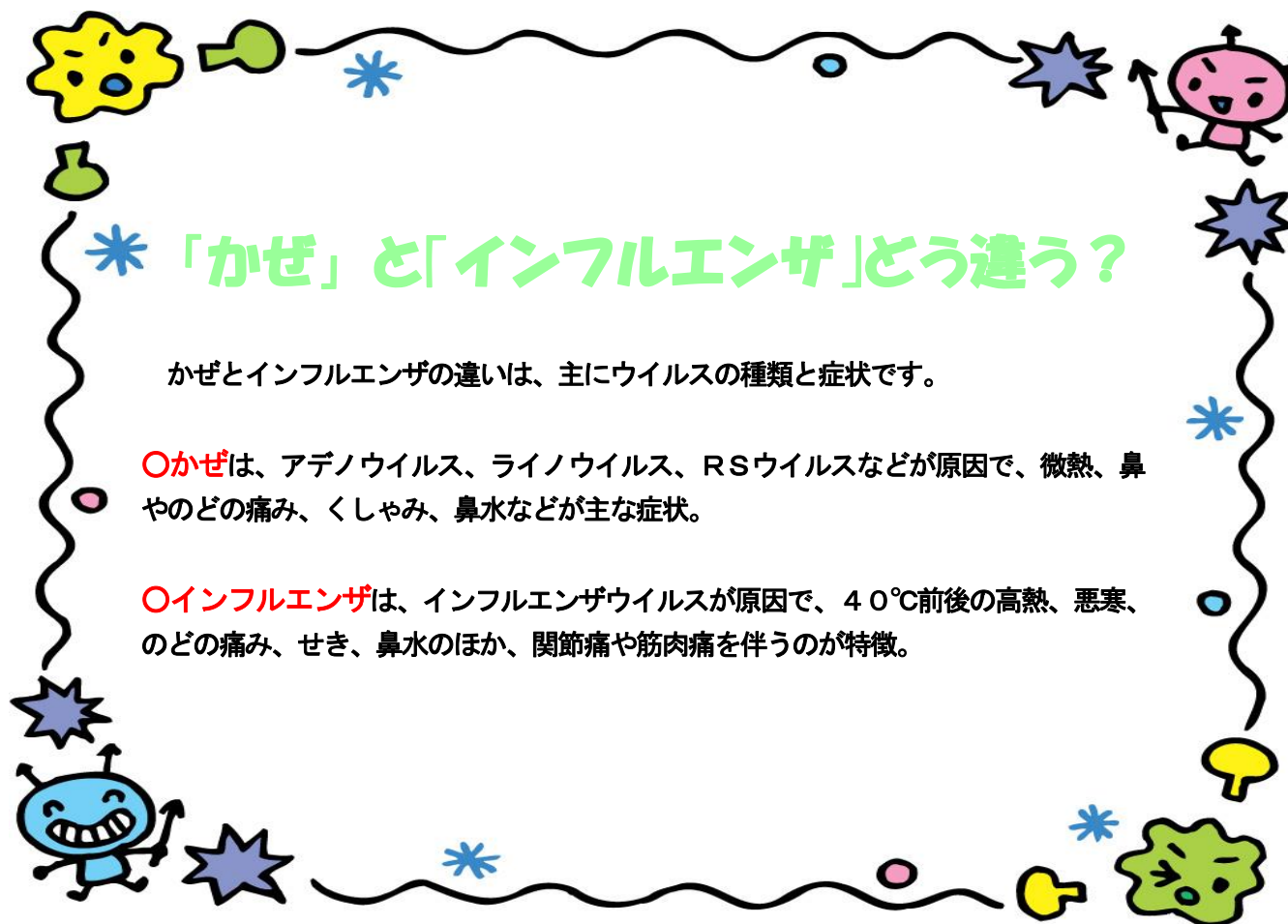
年1回の検便(0-157)検査を行ないます。園児全員です。

12月16日(金)もちつき大会の日に配布します。

12月19日(月)～12月21日(水)までに園に提出。

※もちつき大会欠席の方は前日に渡します。

12月21日(水) 欠切は守ってください。



「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う?

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

○かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状。

○インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

インフルエンザの予防

◎適度な湿度、換気を心がける。

◎いちばんの予防法はワクチンです。11月～12月の間に1回、子どもや老人は1～4週間の間隔をあけて2回接種します(医師と要相談)。

◎外出後はうがい、手洗いをする。



◎早寝早起きをする。



◎3食きちんとバランスのとれたものを食べる。

看護師 平野 厚子