



保健だより

キッズアカデミー保育園 2019・2月号

梅の花もほころび、春の訪れを感じるこのごろです。

子どもたちも、もうすぐ、クラス進級です。「お兄さん、お姉さん」になることに、梅の花の如く期待に胸をふくらませていることでしょう。

ロケットさんは期待とちょっぴりの不安…一年生の期待の方が大きくふくらんでいることでしょう。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体づくりをして寒い冬を元気に乗り切りましょう。

インフルエンザが はやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！



症状

突然の高熱
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

関節痛
筋肉痛

鼻水

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

溶連菌感染症は 治った後も検査を受けて

溶連菌感染症は、突然の高熱、のどの真っ赤なはれ、かゆみのある発しんが全身に広がるなどの症状が出ます。抗菌薬を飲めば治りますが、大切なのは、症状が治まった10日～2週間後に1回、さらに1か月後に1回、尿検査を受けること。「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するためです。忘れずに受診しましょう。



背すじぴん！で 元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



看護師 平野 厚子