



保健だより

キッズアカデミー保育園

2019・11月号

今月の目標

体温をあげて免疫力 UP

これから、日中はまだ暖かいものの、確実に寒くなっていきます。空気も乾燥してきます。気持ちのいい日が多いほど朝晩の冷気は強くなってきますので、これからの季節、外から帰ったらうがい・手洗い・厚着はしないなど注意しながら楽しい秋を満喫しましょう

大分市感染症情報

10月末の時点で、引続き大分市には手足口病の感染警報が出ています。同じように、RSウイルスの患者数が多い状況も依然続いています。また、インフルエンザに関しましては、定点当たり患者報告数は0.88（流行のめやす1.0）と注意が必要です。流水と石けんによる手洗い、十分な休息とバランスのとれた栄養摂取などで予防と、マスクの積極的活用によって感染拡大の防止にご協力下さい。

10月の園での病気・感染症の様子
(10月29日現在)

発熱	34名	手足口病	18名
嘔吐下痢	3名	せき	2名
気管支炎	1名	ちくのう症	1名
ぜんそく	1名	せき	1名
できもの	1名	かぜ	1名

身体計測のお知らせ

11月の身体計測は
15日(金)

です

インフルエンザを予防しよう

いちばんの予防方法は「ワクチン」です。10月～12月の間に1～4週間の間隔をあけて2回接種します。

(医師と要相談)

バランスの良い食事と十分な睡眠で体力を保持しましょう。また、外出後は必ずうがいと手洗いを心がけましょう。お茶のうがいも効果があるようです。

※インフルエンザと診断された場合は園指定の「登園のめやす」で定められた登園禁止期間をお守り下さい。

効果的なうがいの方法

①ブクブクうがい

口の中の食べカスや雑菌を洗い流す。

強めに!



②ガラガラうがい

上を向いて、のどの奥にうがい液があたるようにうがいをします。
(15秒程度)

長めに!



③ガラガラうがいを数回繰り返す

冷えを克服する (大人も子供も一緒に)

服装

- ◎首や胸を出さないデザイン (リンパをつくる胸腺がある)
- ◎マフラー・タートルネック (首には温度を感知するセンサーがある)
- ◎腹まきをする (便秘・下痢が解消) レッグウォーマー・手袋

食べ物

- ◎とにかく温かい食べ物
- ◎朝は温かい汁物を欠かさず
- ◎発酵食品、食物繊維を積極的に摂取する

運動

- ◎体の熱の70%は筋肉から産生されるので動いて筋肉量を増やす
- ◎マッサージで血行良く!
- ◎階段を使うと筋トレに

以上の事をぜひ試してみてくださいね