



保健だより

キッズアカデミー保育園 27年度・12月号

風が冷たく、めっきり寒くなってきました。12月22日は冬至です。一年で昼間がいちばん短い日です。この日を境に少しずつ日が長くなってきますが、本格的に寒くなってくるのもこれからです。また、これから年末にかけて、なにかと忙しくなる時期です。体調管理には十分気をつけましょう。



年末年始は

お酒・・・急性アルコール中毒に注意！

(子どもが間違えて飲まないよう、飲み残しはすぐに片付けましょう)

お餅、豆類・・・窒息に注意

(お餅は年齢に合わせた大きさにし、汁物を一緒にあげましょう)

豆は窒息の恐れがあります。3歳未満のお子さんには食べさせないか、つぶして与えるようにしましょう。必ず大人がついているところで食べさせましょう)

●気をつけよう！しもやけ●

しもやけは皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度変化にさらさないように、気をつけましょう。

×はだしのまま冷たい床を歩く



○フローリングやタイルなど冷たい床の上では、靴下や室内履きをはく



×はだしのまま靴をはく



○靴を履くときは、必ず靴下をはく



×寒いところであそんでいて、急にお湯で手を洗う



○手足を洗う場合は、ごくぬるいお湯にする



* 12月 2回目の健康診断があります *

12月8日(火) 歯科検診 14:30~

12月11日(金) 内科検診 13:30~

※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。

<インフルエンザに注意!!>

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染を原因とする呼吸器系の感染症です。インフルエンザは16世紀のイタリアで名付けられたと言われていますが、いまだに人類に残されている最大級の疫病です。また最近マスコミなどでも「新型インフルエンザ」あるいは「高病原性鳥インフルエンザ」と記された記事が目につくようになってきました。

◎予防

1. 人込みを避け、外から帰ったら、うがい、石けんでの手洗いをしましょう。
2. 寝不足は大敵です。睡眠を十分にとりましょう。
3. 室内の乾燥、室温に注意し換気に心がけましょう。
4. 粘膜を丈夫にするビタミンが不足しないようにし、しっかり食べましょう。
ビタミンCは風邪の予防や回復にとっても効果があります。

※ビタミンCの効果

- 風邪のウイルスに直接働きかけ、ウイルスの働きや増殖を抑えます。
- ウイルスに対する抵抗力をつけます。
- ウイルスに壊された体の細胞の修復、再生を促進します。

- 寝てしばらくたってから出る咳は、気管支に炎症が起きている可能性があります。早めに受診しましょう。



- 鼻水は、耳鼻科で吸引してもらえると、風邪が治りやすいです。中耳炎の予防にもなります。耳垢も取ってもらいましょう。