



12月 ほけんだより

令和5年12月1日
天津市立和邇保育園

《身体計測》

- 1日(金) めろん組
- 4日(月) ばなな組
- 5日(火) ぶどう組
- 6日(水) りんご組
- 6日(水) いちご組

寒さが増して、いよいよ本格的な冬の訪れを感じるようになりました。寒さとともに空気が乾燥してくるこの時期は、インフルエンザなどの感染症の流行シーズンとなります。これから行事がたくさんありますので、疲れが残らないように十分な休息をとって元気に過ごしましょう。

《保健室より》 先月中頃より、インフルエンザAが流行しています。ウイルスはいくつかの型があり、年によって流行する型が異なりますが、感染力が強いです。幼児の場合は熱が下がってから3日経過（小学生以上は2日経過）するまで出席停止です。ご協力よろしくお願ひします。

《風邪かな？と思ったら・・・》

水分補給 脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより温かいものがお勧めです。



睡眠をとる ゆっくり休むのが一番！休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。

栄養補給 細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがお勧めです。のどが痛い時は、ゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

♪3つの首を温めて上手に防寒しましょう。寒い時に温めると体全体がぼかぼかになる3つの首があります。首・手首・足首を温めて上手に防寒しましょう。

《家族がインフルエンザにかかったら》



- ・感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか大皿なら取り箸をつかきましょう。
- ・感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないように、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ捨てましょう。
- ・こまめに手を洗いましょう。手洗い後にアルコールで手指消毒をするのも良いでしょう。感染者の咳やくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も家族もマスクをしましょう。

《冬こそ意識して“日光浴”を！》


「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

 (ビタミンD)
きのこ類、魚など

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

(セロトニン)
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます



《子どもの発熱 Q&A》



Q 体は冷やす？ 温める？

熱の出始めは寒気を感じる人が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節をお勧めします。

Q お風呂に入っている？

体力を消耗するので湯舟にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリします。

Q 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。☆ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診をお勧めします



《 1月 の乳幼児健診 (和邇すこやか相談所の場合) 》

予約方法はインターネットまたは電話528-2748（平日9時～17時）です。
12月1日(水)～健診日の1週間前まで予約可です。

健診	日程	対象者	会場
10か月	1月 10日(水) 午前	満10か月～1歳6か月	和邇すこやか相談所
1歳9か月	1月 25日(木) 午前	R4年4月生～2歳4か月	和邇すこやか相談所
2歳6か月	1月 10日(水) 午後	R3年7月生～3歳	和邇すこやか相談所
3歳6か月	1月 25日(木) 午後	R2年7月生～4歳3か月	和邇すこやか相談所