



2月のほけんだより



平成31年2月1日発行
あいせん保育園

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、ウイルスが大好きな季節です。感染症を寄せつけない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

もし「インフルエンザ」になったら..

インフルエンザと診断を受けましたら、速やかに保育園へお知らせ下さい。回復後登園する際には、医師が記入した登園許可証明書が必要となります。また、家族内に感染者が出た場合、お知らせ頂けると助かります。やむを得ず、感染した家族の方が送迎をする場合は、マスク着用のうえ玄関前で園児の引き渡しを行ないます。ご協力をお願い致します。

〈咳エチケットしていますか?〉



- ・マスクを着用・マスクがない時にはティッシュやハンカチで口鼻を覆う
- ・ティッシュやハンカチもない時は、腕の内側で口鼻を覆う

1月の子どもの健康

12月26日~1月25日まで
溶連菌感染症・・・1名
インフルエンザA・・・5名

また、頬が赤くなる園児が多くみられ、病院でりんご病と診断された園児も数名いました。りんご病は、主に子どもが罹り自然に治ることが多いですが、妊婦さんが感染すると母体や胎児に悪影響を及ぼすことがありますので注意しましょう。

ウイルスに負けない体づくり

- 1、体を動かす遊びをする
体を動かすと血流が良くなり免疫細胞が活性化します。
- 2、朝ごはんをしっかり食べる
エネルギーの素となる朝ご飯をきちんと食べましょう。また、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 3、良質な睡眠をとる
寝る直前までテレビを見たりしていると睡眠が浅くなります。疲れが溜まると免疫力が低下してしまいます。



子どもが頭を打った!

〈症状がなければ問題ない?〉

受傷後すぐには症状がなかったのに、時間が経ってから嘔吐・意識障害などが出てくる場合があります。受傷時に頭の中で出血していても、血の固まりが大きくなって、脳を圧迫するようになるまでは、症状が出ない事があるからです。数時間後、1~2日後、時には数日経ってから起こる事もあります。

また、脳震とうなどの軽度の頭部外傷を受けた後、短期間のうちに再び頭を打つと、致命的な症状になることがあります。これは、1回目、2回目の頭部外傷が軽度でも起こる可能性があります。

〈頭部打撲後、注意する事〉

- ・24時間は運動をひかえ安静に
- ・再度頭を打たないように注意
- ・振動を与えない
- ・抱き上げて振り回さない

