

けんこう がっこう
健康だより 2月号

気温が低く乾燥した日が続いています。1年のなかで最も寒さが厳しい時期がやってきます。寒い時も外でたくさん体を動かして、健康的に過ごしていきましょう。

1月の感染症情報

溶連菌感染症 4名
インフルエンザ 7名
コロナウイルス感染症 2名
嘔吐下痢症 状のお子さんも多くいました。

コンコンッ！ 咳のかぜ、ひいていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

おうちでのケア



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

ポケットに手を入れたままある歩かないようにしましょう。



1時間に1度、換気しましょう。



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。



手洗い・うがいをこまめにしましょう。



咳エチケットを守りましょう。



乾燥しないよう加湿器を使用しましょう。



早寝早起きをしましょう。

生活リズムって？

～三者連携～ 幼児クラスの様子

今回は、生活リズムについて伝えました。保育士と看護師の寸劇では、ゲームを夜遅くまでしている姿に、子ども達は「11時なのにまだ起きてる！ゲームしてる！」と顔を見合わせたり、「朝ごはん食べないとだめだよ」など声をかける姿もありました。

看護師からは、1日の生活の流れを“生活リズム”という言葉であることも伝えました。①起床・就寝時間は毎日同じ時間にします。②日中はよく体を動かし遊ぶ。③夕飯後はゆっくり過ごします。これらを行う事で健康的に過ごせることを話しました。保育士からは寝る時間クイズを行いました。ご家庭でも話題にしてみてください。

栄養士からは“げんきっず”と一緒に3大栄養素について教えてもらいました。果物クイズをすると、こちらもお白熱する子ども達。たくさん手を挙げ、積極的な様子でした。

