

12月 ほけんだよん

令和5年12月1日 あいあい鳳保育園

今年も残すところ後1ヶ月となり、寒さも厳しくなってきました。12月22日は「冬至」。1年で最も日が短い日です。湯船にゆずを浮かべ、血行を促進したり、体を温めてみてはどうでしょう。風邪をひかない体づくりをし、元気に過ごしましょう。

様々な感染症を予防しましょう。

これからのシーズン、年末年始で人の集まる機会も多くなりますので、感染症対策を講じながら、予防しましょう。

適度な湿度・・・ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。

そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。加湿すると飛沫したウイルスが水分の重みで落下し感染が減らせます。



拭き掃除で予防・・・ウイルスは、咳やくしゃみ、鼻水などに触れた手を通して広がっていきます。家族みんながよく手に触れる場所を拭き掃除することで、物の表面についたウイルスを減らし予防に繋がります。



インフルエンザ登園停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで。※小学生以上は、解熱した翌日から2日間

新型コロナウイルス感染症登園停止期間

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

【上記疾患以外にも登園許可書が必要な場合がありますので、感染症に罹患した際は、園まで連絡をお願いします。「主な感染症一覧」を参照してください。】

※同居家族内で、感染症に罹患された方が居た際は、感染症拡大防止上、家庭保育の協力をお願いします。



規則正しい生活習慣で体調を整えましょう。

睡眠をとる・・・風邪かなと思ったら、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ます。

日中は日光をしっかりと浴びてセロトニンを分泌し、寝る前には照明を落として、睡眠を促すメラトニンを分泌し、生体リズムを整えホルモンの分泌を促進しましょう。

水分補給・・・喉が渇いていなくても意識的に水分をとりましょう。冷たい物より室温くらいのものがオススメ。

栄養補給・・・細菌やウイルスと戦うために、バランスの良い食事をしましょう。

風邪かなと思ったら、お粥や柔らかく煮たうどん、喉が痛い時はゼリーなど食べやすい物を取りましょう。



11月感染症発生状況

- *インフルエンザA型・・・3名
- *アデノウイルス感染症・・・3名



今月の保健行事

- *乳児身体測定(0~2歳児)・・・12日(火)
- *幼児身体測定(3~5歳児)・・・11日(月)

本格的な寒さがこれから来ます。室内と戸外ではかなりの温度差があります。ベビーカーまたは、自転車の前の補助椅子では、風がまともに当たって体感温度はうんと下がります。

乗車させる際は、風よけなど充分工夫して寒さ対策をしてあげましょう。

