



# ほけんだより・1月

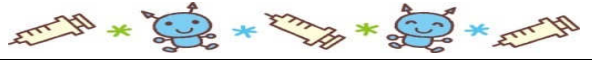
平成29年1月4日  
四つ木なかよし保育園  
看護師 山内 美津恵

あけましておめでとうございます。  
年末年始のお休みはいかがお過ごしでしたか？ちよっぴり夜更かしや朝寝坊、お節料理たくさん食べましたか？  
新年スタートしましたよ！気持ちを切り替えて、生活リズムを整えて今年も一年病気に負けない体で元気に過ごしましょう。

## 12月の欠席状況

溶連菌・胃腸炎・咽頭結膜熱・  
鼻水・咳・発熱

## 予防接種について



引き続きインフルエンザ含む予防接種の接種状況を確認しています。  
健康カードの追記をお願いします。



## インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ	原因	かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

## 毎朝の健康チェックをお願いします！！

- ①朝の体温を測りましょう。
- ②機嫌はどうですか？
- ③朝ごはんしっかりたべましたか？
- ④朝うんちでましたか？
- ⑤鼻水・咳・腹痛・などありませんか？
- ⑥内服薬や外用薬使用してますか？  
(その際は必ず連絡帳・担任看護師へ伝達して下さい)
- ⑦睡眠は充分とれてますか？
- ⑧近親者に流行疾患にかかっている方はいませんか？  
(送迎は玄関にて対応させていただきます。)

## 朝ごはんってとっても大事！

私達の体は寝ている間もずっと働き続けています。体は寝てから起きるまで何も取らずにいるため朝起きた時は体の栄養素は減り、エネルギーを作りにくくなっています。

そのため、朝食を取らないままだと頭や体を動かすエネルギーが足りない状態で一日を始めなければなりません。

朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べて腸を動かして朝うんちの習慣をつけましょう。便意がなくてもトイレに行く、時間にゆとりを持って早起きしましょう。早起きするには夜早く寝る！

## 生活の乱れが体や心の乱れに変わってくるのです！

少し話がそれましたが、朝ごはんは、エネルギーにすぐ変わる炭水化物のごはんやパンは、必ず食べてきましょう。時間がなく朝食を食べずにきたり、水分やフルーツだけでは活発に午前中動けず集中力を欠き大きな事故や怪我に繋がることだってあるんですよ！

新しい年の始まりです。まずは朝食のメニューから改善してみませんか？

## 毎朝うんちでおなかすっきり！

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんを  
きちんと食べる



うんちは健康のパロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック！

トイレに行く  
時間をもつ



0歳児健診 10日(火) なるべくお休みしないようご協力をお願いします。