



ほけんだより



平成 31 年
1 月 1 日発行
両国・なかよし保育園
看護師

明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。
お正月が開けて、生活リズムが乱れやすい時期となりますので、生活リズムや体調を整えて丈夫な身体を作りまし

1 月の保健行事

・0 歳児健診

1 月 17 日 (木) 10:00~

もも組さんは登園のご協力をお願いします。

12 月の感染症

* 感染性胃腸炎 3 名 * 胃腸炎 11 名
* 溶連菌 1 名 * 突発性発疹 1 名

11 月から 12 月にかけて嘔吐・下痢症状や発熱で体調を崩すお子様が多く保護者の方々には大変ご迷惑、ご心配をおかけしました。また、速やかなお迎えや病院受診にご協力いただきありがとうございます

生活リズムを整えましょう

楽しい年末年始を過ごせましたか？

お休みが続くことによって、生活リズムが乱れやすくなります。スムーズに普段通りの生活に戻れるように規則正しい睡眠、バランスのとれた食事、十分な運動を心がけましょう。



カビのおはなし

カビは梅雨に多いと思われがちですが、冬にも多く発生し、アトピー性皮膚炎や喘息などアレルギーの原因になります。特に子どもが使用する手拭き用タオルなどは食べかすが残っており、湿度が高いことからカビにとって、繁殖をするのに好条件です。手拭き用タオルは食べ残しがないように水洗いをしてから洗濯をし、洗濯したら速やかに干

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。ウイルスに感染することで起きる呼吸器（肺や気管支などの呼吸をするための気管）の病気です。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が違います。感染力が強く、毎年 12~3 月にかけて集団流行し

ます。普通の風邪とは違い、重症化し合併症を及ぼす恐れがあるため、注意が必要です。

< 症状 >

急激に 40℃前後の高熱がでて、悪寒や頭痛、のどの痛みなどの症状が現れます。

吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。また関節や筋肉の痛みが現れることもあ

いませ