



2016.2.1発行

かんのん町保育園

寒いなかでも元気に走り回る子ども達。しかし低温・低温の冬は、かぜのウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないしょうぶな体づくり、環境づくりに気を配りながら寒い冬を元気に乗り切りましょう！

寒い日も外で元気に遊ぼう！



1月の感染症情報

感染症はありませんでしたが、嘔吐や下痢の子どもがいました。

寒い冬はつい家の中で過ごしがちです。外遊びは、単なる運動不足解消だけでなく、心と体両面の健やかな成長につながります。外遊びでは①五感が刺激され豊かな感性が育まれ、心と体の健全な発育が促される②社会性が身に付き他人とのコミュニケーションの方法やルールなどを学ぶことが出来る③太陽の光を浴びて活発に活動することで、良い睡眠を促すことができ生活リズムを整えやすくなるなど良いことがたくさんあります。

寒くてもお天気が良い日には外で元気に遊びましょう！！



「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違うの？

かぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられます。これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れます。また、インフルエンザは、肺炎や脳炎(インフルエンザ脳炎)などを合併して重症化することがあります。インフルエンザ脳炎は薬(タミフルなど)の副作用ではなくインフルエンザウイルス感染によって引き起こされると報告されています。しっかり予防をしましょう！

「あかぎれ」ってなんですか？

皮膚が乾燥すると肌に小さなひびができます。手の乾燥がそのまま進行すると皮膚がさけて炎症をおこします。その状態をあかぎれといいます。肌がカサカサとしてきたら保湿・保湿するようにしましょう。外出する時は手袋をつけて保温してください。入浴はしっかり手足の先まで温めることによりあかぎれができにくくなります。乾燥肌のカサカサ程度なら予防のためにも毎日朝晩にハンドクリームを塗るようにしましょう。症状が悪化している場合は塗り薬を塗りましょう。