



1月

ほけんだより

平成29年1月1日

南日野保育園



新しい年を迎えました。長い休みをご家族の方と楽しく過ごしたことと思います。楽しい事がたくさんあり、いつもと違う生活リズムになる為、休み明けは疲れる事と思いますが、少しずつ生活リズムを整えていきたいと思ひます。また、風邪やインフルエンザ、ノロウィルスなど様々な病気が流行る時期です。手洗いやうがい等出来る予防からみんなでしていきたいと思ひます。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウィルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であっただかのコツ

肌着を着る (綿100%がお勧め)

重ね着する (袖手の長さでシャツなど)

裾やぞで口が締まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じいたら要注意。

応急処置

痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

健康台帳の申請について

懇談会当日に健康台帳の追記をして頂きます。母子手帳を忘れずに持ってきてください。

12月

1月

冬休みの生活リズム

年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、なにがなんでも子ども優先、というわけにはいかないこともあります。子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。