

# ほけんだより 1月

みなみひの保育園 平成30年1月1日発行

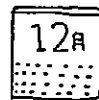
新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく願いいたします。

長いお休み、みなさまいかがお過ごしでしたでしょうか。休み明けは疲れやすいと思いますが、睡眠や休養を十分にとり、インフルエンザ等の感染症を予防して、この冬を元気に過ごしてまいりましょう。

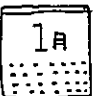
## インフルエンザと かぜの(違い)

インフルエンザ		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	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



## 冬休みの生活リズム



何かと慌ただしい年末年始、子ども優先ばかり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！



おはよう



おやすみ



# 子どものやけども予防しよう!

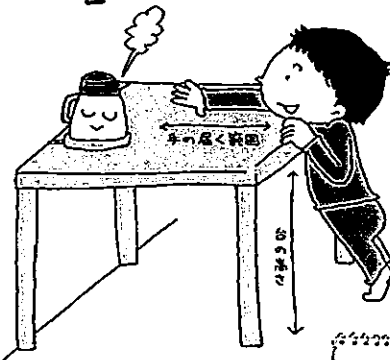
手の届く範囲を確認し、やけどの危険のある物は子どもの手の届かない場所に置きましょう。



+



=  
1才 90cm  
2才 110cm  
3才 120cm



例 1歳児 80cm  
→台の高さが50cmの場合、台の手前が40cmの所まで手が届きます。

巻き戻しスケールのない時は  
身近なもので測ろう!!



ほかにもこんな危険があります!

テーブルクロス  
の尻

テーブルクロスを  
引っかけて倒れる  
ことがあります。



コードの尻

引っ張るとコードが  
ぶら下がって倒れる  
ことがあります。



取っ手の尻

はさみなどは取っ手  
がぶら下がると  
子どもが引っ掛けて  
倒れることがあります。



炎せに至る事故のランキング (owid 2012年)

1位	お湯事故	26%
2位	湯水	20%
3位	火傷	10%

やけどの原因で多いもの (1999年調査)

1位	湯水
2位	コンロやガスレンジのグリル
3位	ヒートポンプやポットプレート
4位	炊飯器