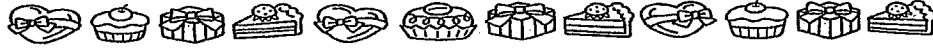


ほけんだより

2018年 12月
友田 保育園

今年も残すところ1か月となりました。寒くなり風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが気になる季節です。12月は楽しい行事がいっぱいです。早寝、早起き、朝ごはんまで元気に過ごしましょう。



11月の保健

11月は、乳児クラスでは、溶連菌感染症、下痢、気管支炎、熱や咳の風邪症状
幼児クラスでは、肺炎、中耳炎、熱や咳の風邪症状でお休みのお子さんがいました。

風邪とインフルエンザ

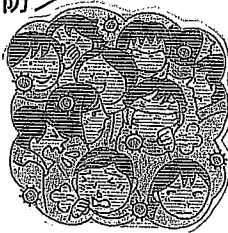
風邪 微熱、のどの痛み、咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどが主な症状です。症状を和らげる薬を飲んで、暖かくして、睡眠をたっぷりとりましょう。



インフルエンザ 38℃以上の高熱、寒気、のどの痛み、咳、鼻水のほか「急に」全身がだるくなったり、頭痛、関節痛、筋肉痛を伴います。

※48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1~2日短くなります。

<予防>



マスクをする



手洗い・アルコール消毒



加湿

<かかったら>

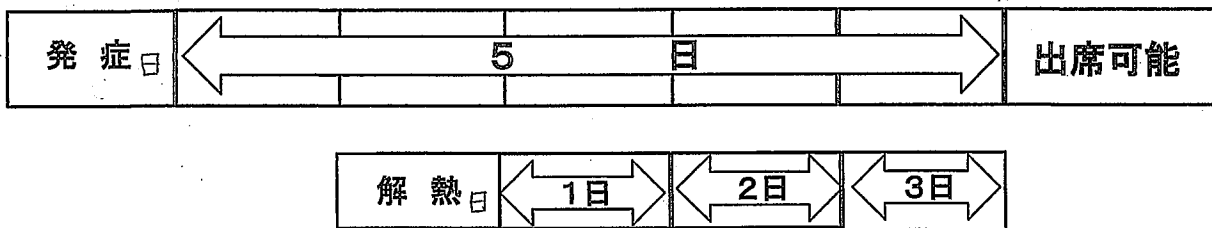


水分補給

安静、睡眠

インフルエンザの後の登園について

インフルエンザにかかってしまったら、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで、お休みしていただくことになります。



<登園時には> 医師による「治癒証明書」の提出をお願いします。

冬は肌が乾燥する季節です

皮膚がかさかさして、
とっても痒くなります。



○やさしく洗って

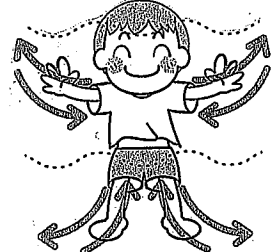


ボディソープを泡立ててやさしく洗う

○保湿をしましょう



○下着(肌着)は綿製品を!



通気性のいい下着を着る