

ほけんだより



新年明けましておめでとうございます。年末年始は家族で楽しく過ごしましたか？この一年も健康で元気いっぱい過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。急に寒くなったり暖かくなったりすると体調を崩しやすくなりますが、手洗い・うがいで基本的な予防をしてくださいね！

今年もよろしくお願いします。

(10月の感染状況……特になし)

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



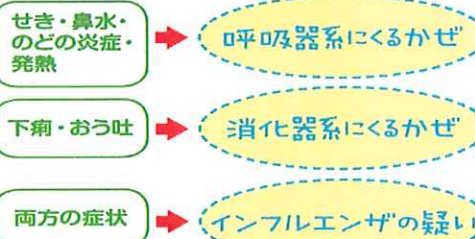
子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

油断できない かせ

かせは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴



背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



12月に行われた歯科検診の結果のお知らせです。
むし歯のある子（治療済みは除く）

・0歳児(0人) ・1歳児(0人)
・2歳児(1人) ・3歳児(3人)
・4歳児(2人) ・5歳児(1人)
計 7人でした。

歯科検診の結果で、むし歯のない子、むし歯の治療が終了した子には、3月に賞状と歯ブラシをプレゼントします！（1才児以上）

今回、むし歯があった子も治療が終了し治療報告書を園に提出すると、3月に賞状と歯ブラシをプレゼントします。

※乳歯のむし歯でも永久歯に影響が出ますので、早めの治療をおすすめします。